

¿Qué sienten las víctimas?

Es importante que no juzgue la reacción de una víctima. Una víctima puede reaccionar de una manera muy emocional mientras que otra puede hacerlo con mucha calma. Cualquiera que sea la reacción, dichas emociones son normales. A continuación se enumeran las reacciones más comunes e inmediatas que se observan después de una violación sexual:

- Llanto, sollozo
- Temblor
- Carcajadas debido al choque nervioso
- Negación
- Sentimientos de miedo, rabia
- Auto-culpa
- Sentimientos de culpa e incapacidad
- Cambios bruscos de humor
- Vergüenza

Con el tiempo, estas reacciones desaparecen gradualmente a medida que pasa el tiempo, pero otras emociones y dificultades pueden continuar por algún tiempo más a lo largo de la recuperación de la víctima. Las siguientes son otras reacciones que perduran por un largo tiempo:

- Miedo a la soledad
- Miedo a la oscuridad
- Problemas para dormir, pesadillas
- Problemas para concentrarse
- Depresión
- Miedo y aversión al sexo
- Problemas de confianza en las relaciones
- Memorias retrospectivas del asalto
- Ansiedad
- Abuso de drogas o alcohol
- Participación en actividades de alto riesgo
- Pensamientos suicidas

Recuerde, existe ayuda para las víctimas y sus seres queridos durante todas las fases de la recuperación.

Existe ayuda... usted puede hablar con alguna persona que lo escuchará y que lo comprenderá.

No necesita ocultar sus sentimientos o pretender que no existen. Usted no está solo.

Para más información, diríjase a su centro local de crisis de violación.



Florida Council Against Sexual Violence

1-888-956-7273
La llamada es gratis.

1820 E. Park Avenue, Suite 100
Tallahassee, FL 32301

Oficina: (850) 297-2000
Email: information@fcasv.org
www.fcasv.org

Traducción: Oscar Martínez

This project was supported by contract LN963 awarded by the Violence Against Women Grants Office, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice or the Florida Department of Children and Families.



Cómo ayudar a una víctima

Violación

Cómo Ayudar a una Víctima



La violencia sexual es toda forma de contacto sexual no deseado. La violencia sexual incluye crímenes tales como violación, incesto, asalto a menores, acoso sexual y asalto sexual o cualquier contacto sexual sin consentimiento. Cualquier persona que ha sido víctima de un asalto sexual necesita compasión, sensibilidad y cuidado. Esta es la manera en que usted puede ayudar.

Mucha gente desea prestar ayuda a sus amigos quienes han sido lastimados, pero muchas veces no saben como hacerlo, o como expresarse. A menos que usted mismo haya sido una víctima de violencia sexual, le será difícil comprender lo que se siente. Es importante recordar que no todas las víctimas sienten o reaccionan de igual manera.

Es posible que usted pueda sentir fuertes reacciones al enterarse del asalto sufrido por un amigo o un ser querido. Reacciones o sentimientos de rabia, furia y choque son muy comunes como así también la venganza, deseos de “arreglar la situación,” de seguir adelante, sentimientos de incapacidad o el de racionalizar de que el asalto “no fue tan malo.”

Para que las víctimas lleguen a ser sobrevivientes, necesitan comprensión, empatía y una persona con un oído listo para escucharles. No juzgue ni pregunte a la víctima por qué hizo cierta cosa, por qué se puso cierta prenda de vestir o fue a tal lugar. Recuerde, nadie desea ni merece ser violado. ■

Usted puede proveer apoyo e información importante. Al leer este folleto, está dando el primer paso para educarse sobre la violencia sexual. El hecho de que usted se preocupa por el bienestar de la víctima contribuirá positivamente hacia su recuperación.

Mantenga la calma. Seguramente sentirá rabia o choque pero expresando estas emociones a la víctima puede causar más trauma.

- Estimule el recibir atención médica. El cuidado médico es importante porque puede haber heridas internas que no son visibles u obvias, o la víctima puede haber sido expuesta a las enfermedades de transmisión sexual. Las víctimas tienen derecho a un examen médico forense aun cuando ellos deciden no reportar el asalto sexual a las autoridades.
- Deje el control en manos de la víctima. Todo el control fue despojado de la víctima durante el asalto. Permítale tomar sus propias decisiones acerca de los pasos que desea seguir.
- Mantenga el carácter confidencial acerca de la violación. Permita que la víctima decida por si misma a quien va a contarle lo sucedido.
- Permítale expresar sus sentimientos. Escuche sin expresar sus propias opiniones. Si la víctima desea permanecer en silencio, no la obligue a hablar de su situación. Hágale saber que usted siempre estará dispuesto a escuchar.
- Créale. Hágale saber que usted sí cree lo que le ha sucedido y que NO FUE SU CULPA, sino la del abusador.
- Estimule la búsqueda de consejos por medio de consultas. Provea a la víctima el número telefónico del centro local de crisis de violación más cercano, pero por sobre todo deje que sea ella misma quien tome la decisión.
- Busque ayuda para usted mismo. No ignore sus propios sentimientos, pero recuerde que no podrá compartirlos con la víctima por el momento. Su centro local de crisis de violación puede proveer servicios de consulta para usted si necesita hablar con un consejero.

¿Cómo puede ayudar?