



Cómo tomar el control



Cómo las personas con discapacidades del desarrollo pueden reducir el riesgo de abuso sexual

FLORIDA COUNCIL AGAINST SEXUAL VIOLENCE
(CONSEJO CONTRA LA VIOLENCIA SEXUAL DE LA FLORIDA)

Llame a nuestra línea directa estatal al:

1-888-956-7273

para obtener ayuda



Florida Council Against Sexual Violence
(Consejo contra la Violencia Sexual de la Florida)
1820 E. Park Avenue, Suite 100
Tallahassee, FL 32301
850-297-2000
www.fcasv.org

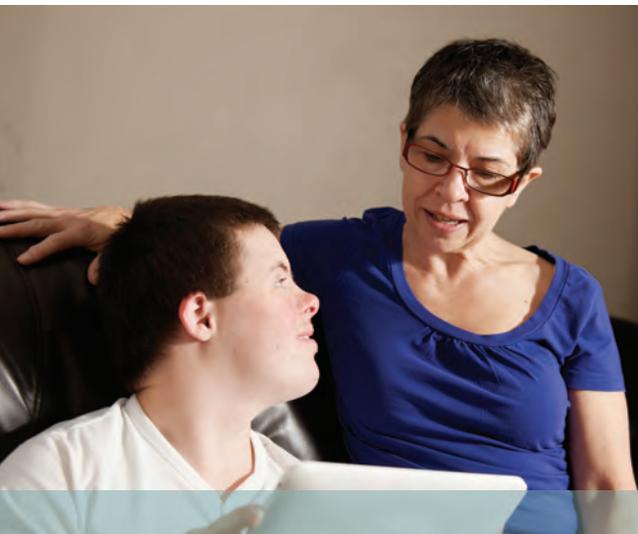
Este proyecto contó con el apoyo del Contrato n.º LN965 otorgado por la oficina de administración del estado para el Programa de Subsidios de Fórmula STOP. Las opiniones, conclusiones, recomendaciones y los resultados mencionados en esta publicación pertenecen al autor y no reflejan necesariamente los puntos de vista del estado o de la Oficina de Violencia Contra la Mujer del Departamento de Justicia de los EE.UU. Patrocinado por Florida Council Against Sexual Violence, Inc. y el Departamento de Niños y Familias del estado de Florida.

No es su culpa

Si alguien tocó su cuerpo o tuvo relaciones sexuales con usted contra su voluntad, no es su culpa. La persona que le hizo daño es la que hizo algo mal, no usted.

Es posible que usted sienta muchas cosas si alguien lo lastima

Todo el mundo se siente diferente después de haber sido tocado o herido de mala manera. Es normal y aceptable tener muchos sentimientos. Puede doler de muchas maneras que no se exteriorizan.



Está bien contarle

Existen leyes que lo protegen. No es necesario que sufra solo. Está bien contarle a alguien acerca de lo que le pasó, incluso si la persona que abusó de usted le dijo que no lo hiciera.

■ ¿Qué es el abuso sexual?

El abuso sexual es otra de las formas que tienen algunas personas para abusar o herir a otras. A la mayoría de la gente no le gusta hablar o pensar sobre el abuso sexual, y eso es parte del problema.

- El abuso sexual ocurre cuando una persona lo mira, le toma fotos, o toca sus partes íntimas sin su consentimiento.
- El abuso sexual se lleva a cabo cuando alguien lo obliga a que usted le toque sus partes íntimas sin su consentimiento.
- Las partes íntimas del cuerpo son: los pechos, la vagina, el pene, el ano, las nalgas y la boca.
- En ocasiones, al abuso sexual se lo denomina violación o violencia sexual.



■ Reduzca el riesgo de abuso sexual

REGLA # 1: Su cuerpo le pertenece.

- Todo su cuerpo es privado.
- Pídale a las personas que lo ayudan que le soliciten su consentimiento antes de tocar su cuerpo. Esto es un acto de respeto.
- Nadie debe tener relaciones sexuales con usted o tocar sus partes privadas a menos que usted diga “sí”.

REGLA # 2: Confíe en usted mismo.

Preste atención a cómo se siente. Confíe en usted mismo si alguien lo hace sentir incómodo, confuso, asustado, mal o triste. Usted necesita protegerse. Usted no tiene que preocuparse por los sentimientos de la otra persona.

REGLA # 3: Usted tiene derecho a decir “no”.

Hay muchas maneras mediante las que puede ser objeto de abuso sexual. Recuerde, usted tiene el derecho a decir “no”.

- Diga “no” cuando alguien lo toca de tal manera que le cause dolor, no le guste, o no comprenda.
- Diga “no” cuando alguien le pida que se quite la ropa para poder mirarlo o tocarlo.
- Diga “no” cuando alguien le pida que lo toque a él o a otra persona en sus partes íntimas y usted no quiera.
- Diga “no” cuando alguien quiera tomar fotos de su cuerpo desnudo.

■ Si usted ha sido víctima de abuso, hable con alguien de confianza

Las personas pueden ayudarlo a comenzar a sentirse mejor si usted les cuenta lo que pasó. Usted podría hablar, por ejemplo, con un amigo o un familiar de confianza, un médico o una enfermera, un policía o un abogado.

■ Existen personas solidarias que quieren ayudarlo

Los defensores son personas solidarias con las que usted puede hablar en persona o por teléfono. Ofrecen ayuda gratuita durante el día y la noche. Para encontrar a alguien en su área con quien hablar, puede llamar a este número de línea directa en forma gratuita:

1-888-956-7273

