



# No Es No!

## Mitos comunes sobre la Violación:

- Víctimas que oponen resistencia no puede ser violado(a).
- solo mujeres pueden ser abusadas sexualmente.
- No, no siempre significa no.
- Las Niñas amables no son violadas.
- Ella lo pidió.

## Datos sobre la Violación

- Los(as) Violadores usan el abuso sexual como una herramienta para dominar, humillar y lastimar A otros. La forma en que la persona se mira, forma de actuar o la forma de vestir NO es invitación a ser abusados sexualmente. Las Víctimas son escogidas por que parecen ser vulnerables. Casi 84% de todos los abusos sexuales son cometidos por conocidos de la víctima.
- Agresores de Niños/Niñas por lo general tratan de ganarse la confianza de la víctima para manipularlo(la) (termino en inglés "Grooming") mostrando atención especial, y haciendo favores, aislándolos(las), creando "secretos" o usan amenazas en contra de sus seres queridos y mascotas. Mas de 1/3 de víctimas menores de edad son menores de 6 años en edad.
- Cualquiera puede ser víctima- edad, raza, nivel de Educación, y genero/sexo no predice quien está más predispuesto a ser victimizado. De hecho, aquellos menores de 18, niños e niñas corren el mismo riesgo.

## La Violación solo es una forma de victimización sexual

Otras formas incluyen ser violado(a) por un extraño, violación de parte de una persona con quien tuvo una cita o conocido, violación conyugal, incesto, abuso sexual infantil, contacto sexual criminal, Acoso sexual, Acoso, espiar, y todas formas de explotación sexual no-consentidas o coercitivas.

Victimización sexual puede llevar a- Trastorno de Estrés Postraumático.

Síntomas de TEPT puede incluir:

- Recuerdos, problemas para dormir y/o Pesadillas
- Sentirse aislado(a) y sin poder conectar con los demás, incluso sus seres queridos.
- Arrebatos de Ira/Enojo, sensación ansiosa, culpabilidad o tristeza.
- Una Sensación INMENSA de Miedo.

## Para pasar hacia la mentalidad de un Sobreviviente

- Busca ayuda profesional.
- Estar atentos a la dieta y ejercicio.
- Reconocer los factores desencadenantes del Recuerdo.
- Hablar con un amigo(a) de Confianza.
- Hacer un plan de Seguridad.
- Evitar pensamientos de culpabilidad y pensamientos de "si hubiera hecho esto".
- Asociarse con otros supervivientes cuando esté listo.

# Para apoyarte, Llame a Nuestra Línea de Crisis 24/7 (252) 473-3366

Podemos proveer información de:

- Intervención de Crisis
- Violencia Sexual y Domestica
- Servicios para el Superviviente
- Defensa/Amparo
- Planificación para su Seguridad
- Grupos de Apoyo
- Presentaciones de Programa



This project was supported by Subgrant No. 2020-KF-AX-0040 awarded by the Office on Violence against Women, U.S. Department of Justice's SASP Formula Grant Program to the State Administering Agency. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the NC Governor's Crime Commission or the U.S. Department of Justice.

