

# QUÉ HACER SI TE HAN VIOLADO

*Sufrir una violación o una agresión sexual es una experiencia sumamente traumática. A continuación, te ofrecemos algunos consejos sobre qué puedes hacer después de sufrir una agresión de este tipo. En muchos países, hay organizaciones específicas, centros de derivación o servicios de asistencia telefónica que pueden brindar apoyo a las personas sobrevivientes durante el proceso por el que deben pasar.*



## 1 LA SEGURIDAD ES LO MÁS IMPORTANTE

Protege tu seguridad personal y dirígete a un lugar seguro.

## 2 CONSERVA LAS PRUEBAS

Es posible que en tu cuerpo o en tu ropa queden pruebas de la agresión, que pueden utilizarse en un juicio.

Si lo deseas, estas pruebas pueden recogerse durante un examen médico. Para asegurarte de que las pruebas no se destruyan, antes de acudir a un centro médico:

- No te duches ni te bañes.
- No te deshagas de tu ropa. Si te cambias de ropa, envuélvela en una bolsa de papel, si es posible (no bolsa de plástico, ya que el contenido podría humedecerse y las pruebas, resultar afectadas).
- No te laves los dientes ni te cortes las uñas.

## 3 SOLICITA ASISTENCIA MÉDICA

Acude al hospital o centro médico más cercano.

Recibe tratamiento para cualquier lesión física y tratamiento preventivo para el VIH e infecciones de transmisión sexual. Es posible que también puedan ofrecerte anticonceptivos de emergencia.

## 4 DENUNCIA LA VIOLACIÓN

Si quieres denunciar la violación, acude a la policía. Puedes pedirle a un amigo o familiar que te acompañe para brindarte apoyo. Anota el nombre del funcionario de la policía que te tome declaración y el número del caso, para después poder hacerle el seguimiento.

## 5 SOLICITA APOYO EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

Recuerda que tú no tienes la culpa de lo que ocurrió y no hay por qué sentirse avergonzada. Es posible que desees hablar con un amigo o familiar de confianza. Cuando te sientas preparada, considera la posibilidad de hablar con un orientador psicológico o trabajador social, o acudir a otro servicio de apoyo local.

**PARA RECIBIR APOYO ESPECIALIZADO PARA SOBREVIVIENTES DE VIOLACIÓN EN TU ÁREA, COMUNÍCATE CON:**