

DESPUÉS DE UNA AGRESIÓN SEXUAL

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

UNA GUIA PARA FAMILIARES Y AMISTADES

La violación puede traumatizar no solo a la víctima, sino también a sus familiares y amistades. Muchas veces la familia y las amistades no saben cómo ayudar. La reacción de cada persona a ser violada/o es única. El dolor y las necesidades de cada persona son de ellos. Este folleto provee un guía para la familia o las amistades de alguien que haya sido violada/o.



Reprinted 2025

"Funding for this brochure was provided in whole or in part by the Illinois Department of Human Services."

Deje que la Víctima Tome la Iniciativa

Una víctima de violación ha pasado por una gran pérdida de control sobre su vida. Ella/el necesita estar en control de sus decisiones- no los obligue a recuperarse en las maneras que usted cree que deberían de hacerlo. Unas simples reglas son:



- Si la víctima quiere hablar, escúchelos
- Si usted no se siente cómoda/o escuchándolos, ayude a la víctima encontrar a alguien que si los puede escuchar.
- Si la víctima no quiere hablar no lo obligue a hacerlo.
- Deje que la víctima le diga lo que se necesita
- Pregúntele ¿“Como puedo ayudarte?”

Las Maneras Como una Agencia de Crisis de Violación Puede Ayudar

Trabajadoras de agencias de crisis de ICASA tienen entrenamiento especializado para ayudar a las víctimas de la violencia sexual. Agencias de crisis de violación:

- Responden a la línea de crisis las 24 horas de día, los 7 días de la semana, y los 365 días al año.
- Proveen abogacía en momentos de crisis y servicios de consejería.
- Proveen servicios gratuitos y confidenciales para víctimas y sus familias.

Una lista de agencias se encuentra en las últimas páginas de este folleto o en la página de internet www.icasa.org.

Recuerde: No es la Culpa de la Sobreviviente
La violación siempre es un crimen.
El violador es un criminal.
No culpe a la víctima.
Las victimas no provocan el comportamiento del violador.

No Cuestione las Acciones de la Sobreviviente

- No cuestione el comportamiento de su amiga/o.
- No pregunte porque. (¿Porque fuiste allí?
¿Porque te quedaste? ¿Porque abriste la puerta?)
- No diga “Hubieras hecho” o “No hubieras hecho”
(Hubieras atrancado las ventanas... Hubieras
peleado...No hubieras peleado...)

Preguntas como estas solo aumentan el dolor de la víctima y sus propias dudas. No se enfoque en el comportamiento de la víctima. El comportamiento del violador es el problema y el que debería de ser culpado.

Enfrenta el tema

Muy seguido la gente le dice a la víctima de una crisis cosas como “No te preocupes,” “No llores,” “No piense en lo que paso.”

Esto es imposible. No ayuda decirle esto a alguien que ha sido violada/o. Ni el crimen o los resultados van a desaparecer al ignorarlos. Si niega o hace menos lo que le ha pasado a la víctima pensara que usted no está preocupada/o por ella/el.

Este Preparado para Escuchar

Déjele saber a la víctima que puede hablar con usted sobre lo que paso. Algunas personas necesitan procesar la experiencia a través de repetir detalles o al hablar de sus sentimientos.

- Trate de escuchar sin juzgar.
- No haga preguntas detalladas.
- Usted no necesita conocer los detalles del asalto sexual.

Autocuidado

Enfrente sus Propios Miedos

Puede tener sentimientos que afecten su relación con la víctima

- Usted pueda estar incomoda/o pensando en la violación.
- Usted pueda sentir coraje con la víctima o el violador.
- Usted pueda sentir miedo.
- Usted pueda sentir remordimiento que no pudo evitar el ataque.

Ponga atención a sus propios sentimientos. Hable con alguien que no sea la víctima de lo que está sintiendo, para que pueda enfocarse en lo que necesita la víctima y en sus preocupaciones sin juzgarla/o.



Busque Consejería Si Usted lo Necesita

Consejeras de crisis de violación entienden que el asalto sexual lastima a los seres queridos de la víctima. Consejeras le pueden ayudar con sus preguntas y preocupaciones. Agencias de crisis de violación de ICASA proveen consejería gratis y confidencial a los seres queridos de la víctima. Sería un apoyo emocional para usted y para la víctima.

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

¿Que Mas Puede Hacer?

Cualquier ayuda, sin importar que tan mínimo usted lo sienta, demostrara su preocupación y cuidado. No ofrezca más de lo que pueda dar. Si ofrece ayudar asegúrese que si lo haga. Conociendo y entendiendo sus propias limitaciones es importante. Cada víctima pueda necesitar o querer un apoyo diferente, por ejemplo, alojamiento o ayuda con tareas diarias o dinero. Aquí hay algunas cosas que puede hacer:

- Ofrezca manejar a la víctima a su casa o ir con ellos en el transporte público.
- Ofrezca ayudar con tareas diarias.
- Ayude instalar nuevas chapas o ayúdeles a buscar un nuevo lugar para vivir.
- Considere dejar que la víctima se quede en su casa por un tiempo.
- O ofrezca quedarse con la victima un tiempo en su casa. Asegúrese estar preparada/o a poder quedarse.
- Pregunte si la victima pueda tener problemas financieros después de ser violada/o. Es posible que la víctima no se le pague el tiempo que falte del trabajo.

- Su amiga/o puede tener que mudarse a un nuevo lugar, o hacer otros cambios a su estilo de vida que aumenten sus gastos. No asuma que una oferta de dinero sería insensible.
- Asegúrese que su amiga/o conozca de agencias de crisis de violación u otros recursos comunitarios al que pueda contactar para un apoyo adicional.

Su apoyo será importante si el violador es capturado y el fiscal le impone cargos. Si el caso llega a un juicio es probable que haya muchas fechas de audiencia. En cualquier punto del juicio ofrezca acompañar a la víctima o asegúrese que otras personas la/lo puedan acompañar.

Tenga paciencia. Después de que parezca que haya pasado la crisis usted pueda querer que las cosas regresen a la normalidad. Pero, pueda que su amigo/a o ser querido todavía se estén ajustando a su nueva situación. Muchas víctimas sufren de trastorno de estrés postraumático. Es importante que su apoyo siga por el tiempo que sea necesario.

La Intimidad Sexual

La violación pueda afectar la manera en que una persona responda a actividades sexuales. Algunas víctimas encuentran que el sexo puede traer sensaciones aterradoras que asocien con la experiencia de violación. Puedan sentirse más cómodos si la intimidad es limitada a los abrazos. Otras personas no tienen dificultades en este aspecto, pueden distinguir rápidamente entre la violación y la sexualidad en donde hayan dado su consentimiento, y podrían aceptar el deseo de su pareja. Sin embargo, una pareja deberá reconocer que existe la posibilidad de un cambio temporal en su relación íntima.

La Abstinencia

Si su pareja no quiere actividad sexual usted debería de honrar sus deseos. Trate de hablar abiertamente de este tema, incluso aunque nunca lo haya hecho antes. Así como en otros aspectos de la recuperación de la violación, los deseos de su pareja deberían ser los más importantes y deberían guiar sus acciones. Recuerde que, aunque algunas cosas pudieran cambiar entre usted y su pareja por un tiempo, la mayoría de las personas se recuperan del trauma de la violación y continúan teniendo vidas llenas y amorosas.



En Conclusión...

Recuerde que la violación nunca es la culpa de la víctima. Es importante que usted apoye y le crea a la víctima. Esta es la manera más importante en que puede ayudar a la víctima. Recuerde también que no hay un horario establecido para la recuperación. Sea paciente. Apóyenlos.

PROGRAMAS DE MIEMBROS DE ICASA

○ NORTE

Addison*

YWCA Metropolitan Chicago
Patterson/McDaniel Family
Center
24 hrs. 888-293-2080

Arlington Heights

Northwest CASA
24 hrs. 888-802-8890
www.nwcasa.org

Aurora

Mutual Ground, Inc.
24 hrs. 630-897-8383
www.mutualground.org

Belvidere*

Rockford Sexual Assault
Counseling, Inc.
24 hrs. 815-636-9811

Berwyn*

Fillmore Center
Pillars Community Health
24 hrs. 708-482-9600

Chicago Heights*

YWCA Metropolitan Chicago
South Suburban Center
24 hrs. 888-293-2080

DeKalb

Safe Passage, Inc.
24 hrs. 815-756-5228
www.safepassagedv.org

Elgin

Community Crisis Center
24 hrs. 847-697-2380
www.crisiscenter.org

Freeport

VOICES of Stephenson
County
24 hrs. 815-232-7200
www.voicesofsc.org

Galena

Riverview Center
24 hrs. 888-707-8155
www.riverviewcenter.org

Gurnee

Zacharias Sexual Abuse Center
24 hrs. 847-872-7799
www.zcenter.org

Hickory Hills

Pillars Community Health
24 hrs. 708-482-9600
www.pillarscommunityhealth.org

Joliet

Guardian Angel Community
Services
24 hrs. 815-730-8984
www.gacsprograms.org

Kankakee

Clove Alliance
24 hrs. 815-932-3322
www.clovealliance.org

LaGrange

Constance Morris House
Pillars Community Health
24 hrs. 708-482-9600

McHenry*

Northwest CASA
24 hrs. 800-892-8900

Morris*

Sexual Assault Service Center
24 hrs. 815-730-8984

Mount Carroll*

Riverview Center
24 hrs. 815-244-7772

Oregon*

Rockford Sexual Assault
Counseling, Inc.
24 hrs. 815-636-9811

Ottawa*

Safe Journeys
24 hrs. 800-892-3375

Peru*

Safe Journeys
24 hrs. 800-892-3375

Plainfield*

Guardian Angel Community
Services
24 hrs. 815-730-8984

Pontiac*

Safe Journeys
24 hrs. 800-892-3375

Princeton

Freedom House
24 hrs. 800-474-6031
www.freedomhouseillinois.org

Quad Cities

Family Resources, Inc.
24 hrs. 309-797-1777
www.famres.org

Rockford

Rockford Sexual Assault
Counseling, Inc.
24 hrs. 815-636-9811
www.rockfordsexualassault
counseling.org

Skokie*

Zacharias Sexual Abuse
Center
24 hrs. 847-872-7799

Sterling

YWCA of the Sauk Valley
24 hrs. 815-626-7277
www.ywsauk.org

Streator

Safe Journeys
24 hrs. 800-892-3375
www.safejourneysillinois.org

Watseka*

Clove Alliance
24 hrs. 815-932-3322

Worth

Arab American Family Services
24 hrs. 708-945-7600
www.aafsil.org

○ CHICAGO

Chicago 24-Hour Hotline

1-888-293-2080

Resilience

www.ourresilience.org

• Stroger Hospital*

• Austin*

• Northside*

Mujeres Latinas En Acción

www.mujereslatinasenaccion.org

• North Riverside*

• South Chicago*

YWCA Metropolitan Chicago

www.ywcachicago.org

• Cynthia B. Lafuente Center*

• Parks and Francis Center*

• Medical District Center*

• Roseland Center*

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

PROGRAMAS DE MIEMBROS DE ICASA

○ CENTRAL

Bloomington

Stepping Stones
Sexual Assault Services
YWCA McLean County
24 hrs. 309-556-7000
www.ywcamclean.org

Charleston/Mattoon

Prevail Illinois
24 hrs. 888-345-2846
www.sacis.org

Cuba*

WIRC/CAA Victim Services
24 hrs. 309-837-5555

Danville

Survivor Resource Center
24 hrs. 866-617-3224
www.survivorresourcecenter.org

Decatur

Growing Strong Sexual
Assault Center
24 hrs. 217-428-0770
www.growingstrongcenter.org

Galesburg*

WIRC/CAA Victim Services
Knox County
24 hrs. 309-837-5555

Jacksonville*

Prairie Center Against
Sexual Assault
24 hrs. 217-753-8081

Macomb

Western Illinois Regional
Council/Community Action
Agency
Victim Services
24 hrs. 309-837-5555
www.wirpc.org/victim-services

Mt. Sterling*

Quanada
24 hrs. 800-369-2287

Paris*

Survivor Resource Center
24 hrs. 866-617-3224

Peoria

Center for Prevention of Abuse
Sexual Assault Services
24 hrs. 309-691-4111 or
800-559-SAFE
www.centerforpreventionofabuse.org

Pittsfield*

Quanada Pike County
24 hrs. 800-369-2287

Quincy

Quanada
Sexual Assault Program
24 hrs. 800-369-2287
www.quanada.org

Rushville*

Quanada Schuyler County
24 hrs. 800-369-2287

Springfield

Prairie Center Against
Sexual Assault
24 hrs. 217-753-8081
www.prairiecasa.org

Taylorville*

Prairie Center Against
Sexual Assault
24 hrs. 217-753-8081

Urbana/Champaign

Rape, Advocacy, Counseling
and Education Services
24 hrs. 217-384-4444
www.cu-races.org

○ SUR

Belleville

Metro East Every Survivor
Counts
24 hrs. 618-397-0975
www.metroeasteverysurvivorcounts.org/

Carbondale

Survivor Empowerment Center
24 hrs. 618-529-2324 or
800-334-2094
www.empoweringsurvivors.org

Centralia*

Sexual Assault and
Family Emergencies
24 hrs. 800-625-1414

Effingham*

Sexual Assault and
Family Emergencies
24 hrs. 800-625-1414

Marion*

Survivor Empowerment Center
24 hrs. 800-334-2094

Mt. Vernon*

Sexual Assault and
Family Emergencies
24 hrs. 800-625-1414

Olney*

Counseling & Information
for Sexual Assault/Abuse
24 hrs. 866-288-4888

Robinson*

Prevail Illinois
24 hrs. 866-288-4888

Wood River*

Metro East Every Survivor
Counts
24 hrs. 618-397-0975

Vandalia

Sexual Assault and
Family Emergencies
24 hrs. 800-625-1414
www.safecrisiscenter.org

**Designates satellite and
outreach offices of main
centers.*

¿CÓMO PUEDE AYUDAR?

NOTES

NOTES

**SI NECESITA INFORMACIÓN O SERVICIOS DENTRO DE SU
COMUNIDAD REFERENTE A LA AGRESIÓN SEXUAL O EL
ABUSO SEXUAL, COMUNÍQUESE CON:**



**100 N. 16th Street
Springfield, IL., 62703
Phone: (217) 753-4117 Website: www.icasa.org**