

Guía para Jóvenes

New Jersey Child Assault Prevention



An Assault Prevention Program
Committed to Empowering
Teens to be *Safe, Strong & Free*

A Project of the New Jersey Department of Children & Families (DFC)

Estadísticas sobre Agresiones Contra los Adolescentes

- "Una en cada cuatro mujeres jóvenes y uno en cada cinco a siete hombres jóvenes serán agredidos sexualmente antes de cumplir los 18 años. De ellos, más del 85% serán agredidos por alguien que ellos conocen y en quien confían." (OCAN) *Office of Child Abuse and Neglect*
- "Al menos el 12% de los estudiantes en la escuela secundaria han sido físicamente abusados durante una relación de citas." *Crichton, Sarah, "The Riddle of Dating Violence," Seventeen Magazine*
- Según una encuesta realizada por el Centro Nacional de Víctimas, 683,000 violaciones forzadas ocurren cada año. Jovencitas de menos de 18 años representan más del 60% de todas las víctimas. *Kilpatrick D., Violación en los Estados Unidos: Un informe a la Nación, Instituto Nacional de Abuso de Drogas*
- "...la mayoría de los delincuentes acusados de violación son entre las edades de 16 a 25 años. La frecuencia más alta incluye los de 16 a 20 años." *Ann Wolbert Burgess, La Victimización Sexual de los Adolescentes, Un informe del Centro Nacional para la Prevención y Control de la Violación. Departamento de Salud y Servicios Humanos: NIHMH*
- Más de una cuarta parte de las víctimas de asesinatos relacionados con pandillas son menores de 18 años.
- En el 2010, los adultos jóvenes (de 18 a 24 años) fueron víctimas de homicidios de 12.7 homicidios por 100,000.
- De acuerdo con una encuesta Nacional de Víctimas y Delito, jóvenes entre las edades de 12-17 eran casi tres veces más probable de ser víctimas de crímenes violentos que los adultos.

Seguro, Fuerte y Libre

Seguro

Tienes el derecho a estar seguro.

Esto significa que tienes el derecho a decir que “NO” a situaciones potencialmente peligrosas de cualquier persona, incluso alguien que tu conozcas. (Un Adulto, amigo/a, pariente u otra persona)

El derecho de confiar en tus sentimientos.

El derecho de protegerte a ti mismo. (Esto incluye el derecho de usar autoprotección)

Fuerte

Tienes el derecho de sentirte fuerte, no solo físicamente, sino que también tienes el derecho a sentirte fuerte por dentro; a sentirte bien de ti mismo/a

El derecho de sentirte fuerte significa que tienes el derecho a confiar en cómo te sientes respecto a cualquier situación. Si te sientes **presionado/a – entonces te están presionando**.

Libre

El derecho de ser libre significa que tienes opciones. El derecho de buscar seguridad cuando lo necesites.

El derecho de tener la libertad de tomar decisiones en cuanto a tu cuerpo; de modo que, si alguien te toca de una manera que te hace sentir incómodo, tienes el derecho de decirle “NO” y alejarte de allí. No importa quien sea esa persona. Incluso si es alguien que conoces.



Definiciones

Consentimiento – Librementemente elegir hacer algo.

¡Consentimiento significa que has dicho “Si” pero te sientes igual de libre en decir “No!”

Forzar – Cualquier cosa que no te permita elegir libremente hacer algo y aun puede ocurrir sutilmente.

- Forzar puede ser **emocional** - “¡Si no me amas, me voy a suicidar!”
- Puede ser **físico**.
- Las personas que tienen **autoridad** sobre ti pueden usar fuerza. Como persona joven, tú sabes que los adultos pueden obligarte a hacer algo simplemente porque son adultos.
- La fuerza puede venir de parte de otros jóvenes también.

Negligencia – No proveer alimento, alojamiento, ropa y/o cuidado médico a propósito. No se debe confundir con la pobreza cuando alguien no puede proveer esas necesidades.

Abuso Emocional – Deliberadamente no dar encomio, insultar constantemente, ignorar las necesidades emocionales de alguien o herir los sentimientos a propósito.

Abuso Físico - *Herir a alguien físicamente.* Esto puede incluir golpes, bofetadas, pateadas, dar puñetazos, lanzándote de un lugar a otro, quemaduras, etc. No deber confundirse con la disciplina.

Acoso Sexual – Conversaciones o actos sexuales que no son deseados. Te puede hacer sentir mal, confundido/a o atrapada. También puede interferir con tu vida, por ejemplo, en la escuela o el trabajo. El acoso sexual no se trata de atracción sexual. Se trata del poder—el abuso del poder

Agresión Sexual es contacto sexual forzado – *Esto puede ser cualquiera de los siguientes.*

Violación – Penetración sexual forzada. La violación ocurre cuando alguien penetra un dedo, pene o algún objeto dentro de tu ano, vagina o un pene dentro tu boca. También cuando se le obliga a un hombre cometer un acto de penetración en contra de su voluntad

Incesto – Contacto sexual forzado entre miembros de la familia o personas que viven juntas como familia.

Abuso sexual – Tocar sexualmente a la fuerza.

Voyerismo es mirar los genitales de alguien u otras partes del cuerpo sin su consentimiento. Los que caen en esta categoría es cualquier que te mira desnudándote or bañándote sin su permiso.

Exhibicionismo – *es mostrándole sus genitales a otra persona sin su consentimiento.* El estereotipo aquí es un hombre que tiene un abrigo y se expone, pero en realidad esto incluye a cualquier persona que se exponga sus genitales a ti.

Sexteando es cuando tu envías mensajes de textos sexualmente explícitos o cuando te tomas fotos sexualmente explícitas de ti mismo o de otros y luego se los manda a otras personas.

Pornografía es materia escrita, impreso o video que contienen imágenes o contenido sexualmente explícitas. Esto se considera abuso sexual si a alguien se ve obligado a mirar estas imágenes o películas sexuales o si se les obliga a participar en actos sexuales mientras les toman fotos o videos. Esto es ilegal para cualquier persona menor de 18 años.

La Explotación Sexual y Trafico de Niños – Esto es la explotación sexual de niños a través del intercambio de sexo o actos sexuales por dinero, drogas, comida, vivienda, protección y/u otros elementos básicos de la vida. Esto es ilegal.

Mito Y Realidad

Mito: La Agresión Sexual es poco común. Solo las hembras son acosadas.

Realidad: La Agresión Sexual es un delito común. 1 de cada 3 mujeres jóvenes y 1 en cada 5 a 7 hombres jóvenes serán agredidos sexualmente antes de cumplir los 18 años.

Mito: Los jóvenes son acosados solo por desconocidos.

Realidad: La mayoría de los jóvenes – más del 85% - son acosados por alguien que conocen y en quien confían. Esa persona podría ser un miembro de la familia, un amigo, una cita, un compañero de trabajo, u otro estudiante, etc.

Mito: Si eres violada es tu propia culpa.

Realidad: La víctima de violación – o cualquier otro tipo de asalto – nunca tiene la culpa. La responsabilidad del asalto recae sobre la persona que hizo el asalto

Mito: La Agresión Sexual ocurre cuando la persona pierde el control debido a una necesidad sexual.

Realidad: El agresor tiene el deseo de controlar y tener poder sobre alguien. La Agresión sexual es un delito donde se usa el sexo como un arma para humillar y lastimar a otra persona.

Realidad: La Agresión Sexual se trata de la necesidad de tener:

Mito: La forma de ayudar a una persona que amas, que te esté golpeando, es permanecer con ellos e intentar convencerlos de que dejen de golpear o de ser tan buenos que no tengan razón para golpearte.

Realidad: No importa cuán preocupado, celoso o enojado la persona esta, ellos no tienen el derecho de golpearte. No deben usar la violencia física para expresar sus sentimientos. El agresor necesita ayuda. Tu tienes el derecho a esta segura. Si tú, o alguien quien conoces

está siendo golpeado, busca ayuda para usted mismo. Nadie merece ser golpeado. Al defender tus derechos de estar segura, les esta dejando saber al agresor lo serio que es su necesidad de cambiar.

Mito: La violencia puede ayudar a una relación.

Realidad: La violencia en realidad no ayuda en nada, pero particularmente nunca ayuda en una relación. El abuso nunca es una demostración de amor, incluso si la violencia es seguida por momentos tiernos de reconciliación. El abuso es señal que el abusador tiene problemas y necesita ayuda.

Mito: La única manera de defenderte si alguien te insulta es amenazándole o golpeándole.

Realidad: Golpeando a una persona solo le quita sus derechos, el cual no es una manera de defender los tuyos. Puedes defender tus derechos al ser seguro y firme y no dejar que te provoquen atreves de bromas o insultos. No le tienes que quitar los derechos a otros para mantener los tuyos.



Violación en una cita/conocido

“Violación en una cita/conocido” significa que la persona con quien has salido, te ha obligado a tener relaciones sexuales. Cualquier tipo de contacto sexual forzado es una violación de tus derechos, *incluso si es una cita o una persona que conozcas*. Es difícil poner en claro tus sentimientos con alguien, especialmente si tú mismo/a estás confundido por lo que sientes. Para mantenerte seguro y sentirte fuerte y libre, tienes que hablar acerca de lo que quieres y no quieres.

¡Acuérdate! ¡Tienes el derecho de tomar decisiones sobre tu cuerpo y el derecho a decir “No” a cualquier persona que te toque de una manera que te haga sentir incomodo/a.

- ◆ **Conozca a su cita.** Debes buscar maneras de conocer a la persona con quien vas a salir en situaciones seguras antes de estar a solas en lugares privado. Reúnase con ellos en lugares publico o salgan en grupo. Presta atención a como ellos piensan que deben actuar los hombres y las mujeres. ¿Piensan ellos que tú debes hacer todo lo que ellos te digan? ¡Eso puede ser peligroso!
- ◆ **Confía en tus sentimientos.** Si te sientes incomodo/a sobre una situación, aunque no comprendas por qué, enfrentate a esos sentimientos inmediatamente
- ◆ **¡Ser Asertivo!** Mira a la persona a los ojos y dile como te sientes.
- ◆ **¡Sal de la situación!** Vete a un lugar donde te sientas cómodo/a y busca a personas que te apoyen
- ◆ **Sea honesto sobre tus sentimientos.** Si alguien te está mirando de una “manera rara” o “accidentalmente” te toca, puede estar probándote a ver cuánto tu aceptarás.
- ◆ **¡Defiéndete a ti mismo!**
- ◆ **¡Tomar acción!** Si alguien trata de obligarte a hacer algo que te haga sentir que no estás seguro/a:

¡Di No!

¡Grita!

¡Resiste de cualquier manera que puedas

¿Que puedes hacer si haz sido abusada sexualmente?

¡Buscar Ayuda!

Quizás le quieres contar primero a tu amigo/a pero asegúrate que también se lo cuentes a un adulto que te crea y que te pueda ayudar. También puedes llamar a la Línea Nacional del Asalto Sexual (National Sexual Assault Hotline) 800-601-7200. Ellos te indicaran en lo que debes hacer.

¡Buscar Atención Médica!

Ellos te dejaran saber dónde puedes ir para conseguir atención médica. No te bañes, ni te cambies de ropa antes de ir. Es vital que recibas atención medica pues estás al riesgo de que fuiste expuesta a enfermedades de transmisión sexual o embarazo, además de cualquier otro daño físico que haya recibido.

¡Conseguir buen apoyo de largo plazo!

CASA te puede ayudar a conseguir apoyo de largo plazo. El ser abusado sexualmente es una experiencia muy dolorosa tanto emocional como física.

Quizás te sientas deprimido, asustado y culpable. Puede que temas confiar en otros. Es posible que tengas problemas relacionados con alguien más sexualmente. Estas son reacciones normales al abuso sexual. Es posible que necesites ayuda para lidiar con ellos.

Tus amigos te pueden ayudar, pero también puedes obtener ayuda de varios grupos en la comunidad.

¡Acuérdate!

¡No es tu culpa!

¡No es tu culpa!

¿Como puedes ser un Buen Amigo?

Si tu amigo está pensando en suicidio:

1) Presta atención a las señales:

- ◆ Hablando acerca de morirse o de irse.
- ◆ Esta triste, deprimido o decaído por mucho tiempo
- ◆ No se está recuperando de un evento traumático o una perdida
- ◆ Regalando las cosas que le son de valor
- ◆ Tomando riesgos peligrosos.

2) Dile a tu amigo/a que le importas y estas preocupado.

3) Ayuda a tu amigo/a hablar sobre que anda mal.

4) No trates de resolver el problema de tu amigo/a.

5) Anima a tu amigo/a hablarle a alguien que lo pueda ayudar o habla con esa persona tú mismo.

Si tu amigo/a ha sido Asaltado Sexualmente:

- Déjale saber a tu amigo/a que no es su culpa.
- Escucha a tu amigo/a y déjale que comparta sus sentimientos.
- Anima a tu amigo/a a buscar atención médica y ver un consejero inmediatamente.
- Estes ahi – puede que tome mucho tiempo a que tu amigo/a se recupere.

El Acoso Sexual te puede hacer sentir...

- Impotente para detener la situación.
- Que debe ser tu culpa
- Como si quisieras cambiar tu vida para evitar al acosador
- Que no eres digno/a de respeto.
- Físicamente enfermo, deprimido, o del mal humor.

¡Recuerda! El Acoso Sexual no es asunto de risa. No es la manera “normal” que las cosas son entre las personas. Las víctimas no son demasiado sensibles o simplemente “no saben bromear”.

Como ayudarte a ti mismo si te sientes Acosado Sexualmente

- **Ignorarlo no ayuda.** Hay varias maneras para lidiar con el acoso sexual.
- **No solo esperes que se detenga.** Al tomar acción ahora, quizá no se ponga peor y puede ser más difícil de enfrentarlo después.
- **Permítete enojarte.** Usa tu ira para que puedas enfocarte y tomar acción.
- **Cuéntale a un amigo, consejero o padre que te apoye**
- **Mantén un archivo.** Escribe cuando, donde y qué pasó, que hicieron y quien estaba alrededor.
- **Advierde al Acosador.** Se claro y directo acerca de su comportamiento. A veces el acosador en verdad no se da cuenta como su comportamiento hace sentir a otra persona.

Lugares para obtener Ayuda

Alcohol/Drug Information Hotline (Línea sobre el Alcohol y las Drogas)	800-238-2333
Family Helpline- 24/7 (Línea de ayuda para la Familia)	800-THE-KIDS
NJ Child Abuse/Neglect Hotline 24 Hour/7days (Línea directa para el abuso/negligencia infantil)	877-NJABUSE 877-(652-2873)
NJ Coalition Against Sexual Assault (NJ CASA) (Coalición en contra del Abuso Sexual)	800-601-7200
NJ Safe Haven for infants (Refugio para Infantes)	877-839-2339
NJ Suicide Prevention Hotline 24/7 www.njhopeline.com (Línea de Prevención al Suicidio)	855-654-6735
NJ Youth Helpline-2 ND FLOOR- 24-HOUR hotline www.2ndfloor.org	888-222-2228
RAINN-Rape, Abuse, Incest National Network www.Rainn.org (Red Nacional de Violación Abuso/Incesto)	800-656-HOPE
Runaway Hotline-24/7 (Línea directa para los que huyen del hogar)	800 RUNAWAY 800-(786-2929)
SPEAK UP- 24/7 Hotline to anonymously report weapon threats (Línea directa para denunciar anónimamente amenazas de armas)	866- SPEAKUP



NJCAP

200 College Drive
Blackwood, NJ 08012
856-374-5001
www.njcap.org