IAM Instituto aragonés de la mujer

PREVIENE Y ACTÚA
frente a la Violencia Sexual

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE IGUALDAD

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

GOBIERNO DE ARAGON

Realizado por:
Servicio de Teleasistencia, SA (Atenzia)

Maquetación:
Sistemas de Impresión Industrias Gráficas

Coordina y edita:
Instituto Aragonés de la Mujer
Gobierno de Aragón
Paseo María Agustín 16, 5ª planta
50004 Zaragoza

Depósito legal:
Z 1496-2024

ÍNDICE

1. Presentación 4

2. ¿Qué es la violencia sexual? 5
2.1. Tipos de violencia sexual 6
2.2. Nueva forma de violencia sexual: digital 6
2.3. Violencia sexual en el ocio nocturno y sumisión química 8

3. ¿Cómo puede afectar la violencia sexual? 9
3.1. ¿Cómo se sienten las víctimas de violencia sexual digital? 10
3.2. Consecuencias de la violencia sexual por sumisión química 11

4. Desmontando mitos 12

5. Previene la violencia sexual 13

6. Actúa frente a la violencia sexual 15
6.1. ¿Qué hacer si se sufre violencia sexual a través de las nuevas tecnologías? 16
6.2.¿Cómo actuar ante la sospecha de una agresión con "sumisión química"? 16
6.3. ¿Cómo puedo ayudar? 17
6.4. ¿Dónde solicitar ayuda? 17
6.5. Pautas básicas de autocuidado 17

7. Teléfonos y direcciones de interés 18
7.1. Teléfonos de Emergencias Generales 18
7.2. Instituto Aragonés de la Mujer 18

8. Saber más 19

1. PRESENTACIÓN

La VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES es un problema de gran magnitud tanto por la frecuencia con la que se produce, como por las graves consecuencias que tiene en su salud física y psicológica.

Uno de los tipos de violencia más preocupantes es la VIOLENCIA SEXUAL ya que habitualmente es minimizada, cuando no silenciada pero cuyas secuelas psicológicas son de extrema gravedad, por lo que su prevención y tratamiento constituye un objetivo prioritario.

La violencia sexual contra las mujeres es uno de los graves problemas que afectan en nuestra sociedad, es la forma más extendida y menos visible de vulnerar los derechos humanos y sexuales. Es una forma de maltrato y un abuso de poder que atenta contra el derecho a la libertad sexual, que consiste en poder decidir sin coacción, con quién, cómo y cuándo, la persona desea mantener contactos sexuales. Puede producirse en todas las clases sociales, ambientes culturales y etnias.

La lucha contra la violencia sexual requiere de una perspectiva integral y multidisciplinar. Para su eliminación es necesario actuar desde todos los ámbitos, (social, institucional, político, judicial, policial, sanitario, educativo, laboral, etc.).

En este sentido el Instituto Aragonés de la Mujer, como organismo autónomo adscrito al Departamento de Presidencia, Economía y Justicia del Gobierno de Aragón, con competencias en la planificación, elaboración y coordinación de las políticas de igualdad y de prevención de las violencias de género, promueve medidas y programas que han dado lugar a consolidar una amplia red de recursos para la atención a las mujeres. La información, el asesoramiento jurídico y el apoyo psicológico, constituyen una de las principales ayudas para las víctimas de la violencia sexual, por ello el Instituto Aragonés de la Mujer desarrolla servicios de atención especializada para contribuir a la prevención y atención de la violencia sexual.

La presente Guía pretende:

DAR A CONOCER QUE ES LA VIOLENCIA SEXUAL y sus diversas manifestaciones, PARA poder RECONOCERLA E IDENTIFICARLA correctamente y a partir de ahí ESTABLECER PAUTAS GENERALES tanto para la ciudadanía, como para las víctimas, PARA PREVENIR Y ACTUAR frente a la violencia sexual.

2. ¿QUÉ ES LA VIOLENCIA SEXUAL?

La violencia sexual es una de las manifestaciones de la violencia contra las mujeres más extendida e invisible y puede afectar a las mujeres a lo largo de toda su vida, tanto en el espacio público (ámbito laboral, educativo, social, ocio, etc.) como en el espacio privado de las relaciones íntimas. Es importante tener en cuenta que pueden ser agresores tanto personas desconocidas como personas conocidas (dentro de la pareja, amigos, familia, etc.).

Cualquier acto que atente contra la libertad sexual de la persona sin su consentimiento, es VIOLENCIA SEXUAL, incluso si la persona no está en condiciones de dar su consentimiento bajo los efectos de sustancias, dormida o con sus capacidades mentales disminuidas.

Solo se entenderá que hay CONSENTIMIENTO cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona.

ELEGIR, DESEAR Y ACEPTAR LIBREMENTE
qué queremos y que no, sin chantajes ni intimidaciones.

EL CONSENTIMIENTO DEBE SER **LIBRE Y VOLUNTARIO.**

ESPECÍFICO, se da para una práctica y no es extensible a otras.

CONSENSUADO.

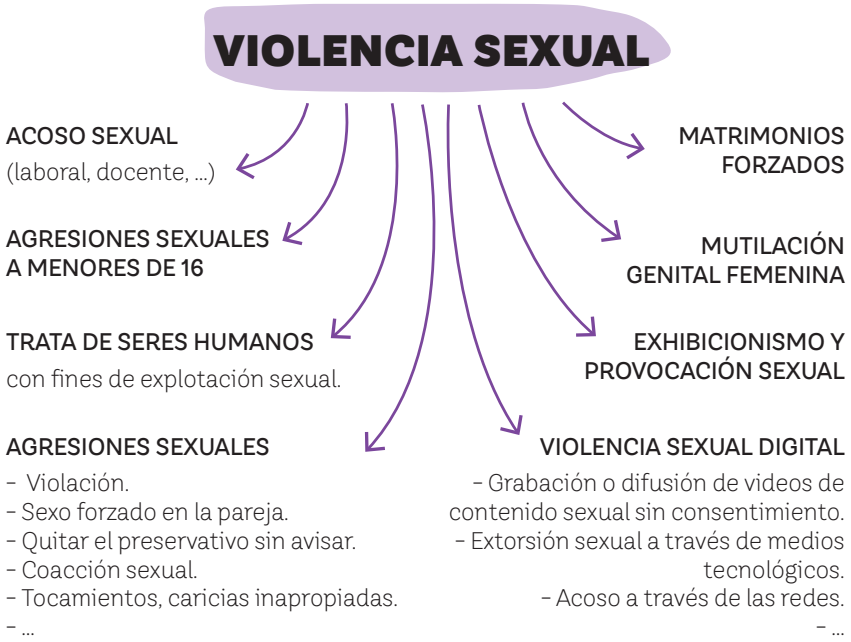
REVERSIBLE, puede cambiar en cualquier momento.

Y hay muchas maneras de decir **No**

2.1. Tipos de Violencia Sexual

Es importante saber reconocer e identificar si estamos sufriendo cualquier manifestación de violencia sexual, para poder prevenir y actuar ante la situación.

RECONOCE E IDENTIFICA LA VIOLENCIA SEXUAL



Los delitos de violencia sexual se encuentran tipificados en el Código penal (artículos 178-189ter). Para ampliar información puedes acceder a la **Ley Orgánica 10/2022** de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual. Accede a los vínculos en el apartado *"Saber más"* en página 19.

2.2. Nueva forma de violencia sexual: digital

Las nuevas formas de comunicarse a través de las nuevas tecnologías de la información y comunicación han acarreado nuevas formas de violencia sexual, tremendamente peligrosas y difíciles de detectar y combatir y que sobre todo afectan a colectivos especialmente vulnerables, como la adolescencia.

La violencia sexual a través de estos medios **es mucho más sutil, y no necesita cercanía ni contacto físico.**

Las nuevas formas de violencia sexual más frecuentes son:

1. Ciberacoso:

Es una forma de hostigamiento en línea que incluye el envío repetido de amenazas o falsas acusaciones a través del correo electrónico o el teléfono móvil, la publicación de mensajes amenazantes o falsos en sitios web, la vigilancia del ordenador y el uso de internet de una persona e incluso la identidad de alguien. A veces estas amenazas pueden intensificarse llegando hasta la violencia física.

2. Stalking:

Acoso de manera insistente y reiterada que afecta de manera grave al desarrollo de la vida cotidiana de la víctima, cuando se dé alguna de las conductas siguientes, alterando gravemente el desarrollo de la vida cotidiana de la persona acosada:

- Vigilar, perseguir o buscar su cercanía física.
- Establecer o intentar establecer contacto con ella a través de cualquier medio de comunicación, o por medio de terceras personas.
- Adquirir productos o mercancías, o contratar servicios, mediante el uso indebido de datos personales. O hacer que terceras personas se pongan en contacto con ella.
- Atentar contra la libertad o contra su patrimonio; o contra la libertad o patrimonio de otra persona próxima a ella.

3. Sexting:

Difusión de imágenes de contenido erótico o pornográfico a través de la telefonía móvil o internet, sin la autorización expresa, para provocar o estimular a otros.

4. Grooming:

Conjunto de actuaciones tendentes a conseguir, por parte del adulto, que una persona menor de edad con la que ha ido ganándose poco a poco una relación de confianza mediante equipos electrónicos, se desnude, realice actos sexuales o le facilite un encuentro sexual directo, siendo frecuente el resultado de una agresión sexual.

5. Sextorsión:

Chantaje que sufre una persona con fotografías o vídeos de sí misma desnuda o captada en relaciones íntimas, que generalmente son compartidos previamente mediante Sexting (envío de contenidos eróticos o pornográficos por medio de dispositivos móviles) y/o Sexcasting (intercambio de mensajes sexuales instantáneos).

6. Ciberdating:

Concertar citas a través de medios online. Comportamientos y actitudes de naturaleza sexual que los adolescentes despliegan en el medio online en sus interacciones con iguales y con sus propias parejas, y que pueden resultar agresivas o molestas.

7. Happy Slapping:

Consiste en la grabación de una agresión física, verbal o sexual hacia una persona, que se difunde posteriormente mediante las tecnologías de comunicación (pág. Web, WhatsApp, etc).

8. Exposición Involuntaria a material sexual:

Exposición a material de escenas sexuales o violentas, al usar internet, realizar búsquedas o descargar archivos en principio completamente inocentes.

9. Revenge porn:

Difusión de imágenes o vídeos sexualmente explícitos de una víctima sin su permiso, como una manera de castigarla, o como una forma en la que él expresa su ira o su resentimiento por la ruptura de una relación de pareja.

2.3. Violencia sexual en el ocio nocturno y sumisión química

En el ocio nocturno podemos hablar de 2 tipos de agresiones:

1. Agresiones de tipo oportunista.

No tenían la intención de cometer la agresión, pero tienen la oportunidad y la llevan a cabo.

Las principales formas de violencia de este tipo son:

- **Miradas sexuadas no deseadas y continuadas:** persona o grupo de personas que no paran de mirar de una manera desagradable y constante, normalmente con la intención de sexualizar el cuerpo de otra persona o con objeto de burla.
- **Comentarios sexuados no deseados o machistas:** piropos, comentarios de mofa o desprecio por el hecho de ser mujer.
- **Invasión continuada del espacio vital:** comportamiento invasivo continuado y voluntario del espacio que genera incomodidad en la persona o personas que lo sufren.
- **Tocamientos puntuales o continuos no deseados:** Tocar a otra persona sin que lo quiera, aunque el hecho sea puntual.
- **Acorralamientos:** Impedir que una persona pueda moverse libremente. Puede realizarse por una o varias personas.
- **Violación con intimidación y/o con violencia física:** Obligar a realizar una práctica sexual con penetración bucal, vaginal o anal, sin deseo ni consentimiento por parte de la víctima. Se puede obligar no solo con violencia física, sino también psicológica (intimidaciones, amenazas, chantajes, ...), también con sumisión química, etc.

2. También hay agresiones basadas en la sumisión química premeditada, en la cual el agresor suministraría drogas o fármacos a su víctima sin que esta sea consciente, con la intención de anular su voluntad y cometer la agresión.

3. ¿CÓMO PUEDE AFECTAR LA VIOLENCIA SEXUAL?

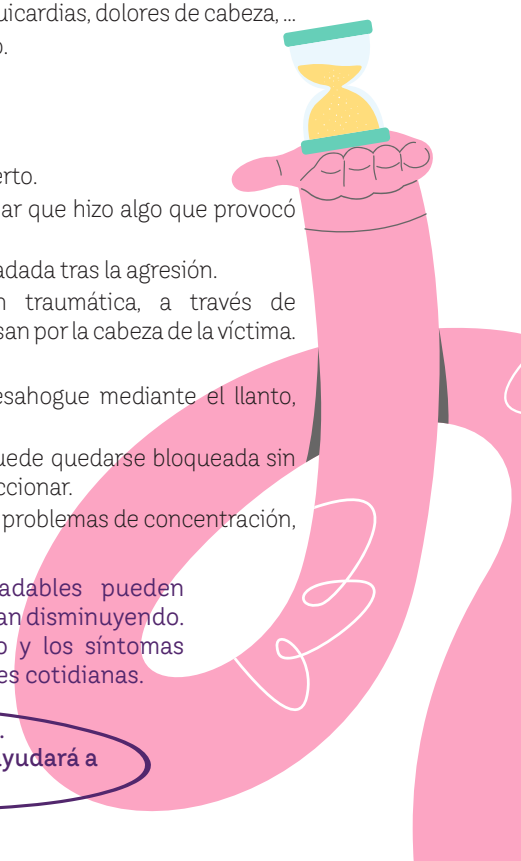
La agresión sexual es una forma de delito violento altamente estresante, que puede vivirse con un miedo intenso a sufrir un grave daño físico o incluso la muerte, al que se añaden sensaciones de impotencia y desesperanza en cuanto a su incapacidad para escapar o evitarlo.

¡No todas las personas reaccionan de manera similar y todas las reacciones son normales!

Algunas mujeres pueden reaccionar con una fuerte emotividad y otras en cambio pueden reaccionar con aparente calma producto de la incredulidad y la conmoción ante el hecho traumatizador, pudiendo exteriorizarlo después con el tiempo. Depende, entre otros factores, del tipo de agresión, la gravedad, la frecuencia, las circunstancias, etc.

Reacciones psicológicas surgidas de forma inmediata:

- Miedo.
- Activación psicofisiológica: temblores, taquicardias, dolores de cabeza, ...
- Humillación: sensación de suciedad y asco.
- Vergüenza.
- Vulnerabilidad.
- Baja autoestima.
- Negación: pensar que lo ocurrido no es cierto.
- Culpa: sentimientos de culpabilidad, pensar que hizo algo que provocó que ocurriese.
- Ira y enfado: la víctima puede sentirse enfadada tras la agresión.
- Reexperimentación: revivir la situación traumática, a través de pensamientos, olores, imágenes que se pasan por la cabeza de la víctima.
- Ansiedad.
- Llanto: Es positivo que la persona se desahogue mediante el llanto, reduce la ansiedad.
- Bloqueo, estado de SHOCK: la persona puede quedarse bloqueada sin poder expresar lo ocurrido y sin poder reaccionar.
- Dificultad para tomar decisiones y pensar: problemas de concentración, confusión, desorientación.



Las sensaciones y emociones desagradables pueden perdurar algunas semanas y poco a poco van disminuyendo. En otros casos el proceso es más lento y los síntomas pueden llegar a interferir en las actividades cotidianas.

Si necesitas ayuda pídela.
La atención de un profesional te ayudará a superar la situación.

Reacciones psicológicas a medio y largo plazo:

Pasado el tiempo se pueden desarrollar nuevas reacciones o incrementar la intensidad de las que ya aparecieron en los primeros momentos.

- Reexperimentación: revivir el hecho sucedido, a través de imágenes o sensaciones y también pueden aparecer pesadillas sobre la agresión.
- Miedo y ansiedad: estímulos que recuerdan a la agresión pueden producir miedo o ansiedad (pasar por el lugar donde sucedió...)
- Culpa y vergüenza: pueden perdurar los sentimientos de culpa y vergüenza.
- Modificación de la imagen personal: cambiar su forma de verse y de comportarse con los demás (cambio en su forma de vestir, no arreglarse para no verse atractiva, ...)
- Cambios en la vida diaria: Volver al funcionamiento diario va a ayudar a superar la situación.
- Disminución del deseo o disfunciones sexuales: Puede ser complicado continuar con la vida sexual que se tenía antes de la agresión.
- Alteraciones del sueño: problemas para iniciar o mantener el sueño, pesadillas, ...
- Problemas del apetito: Falta de apetito o comer demasiado para reducir la ansiedad.

Posibles lesiones físicas:

- Desgarros en los genitales y/o heridas.
- Enfermedades de transmisión sexual.
- Embarazo.
- Heridas o contusiones en el cuerpo.

3.1. ¿Cómo se sienten las víctimas de violencia sexual digital?

Los sentimientos de las víctimas de violencia sexual digital son parecidos al de cualquier tipo de violencia sexual.

- Sentimientos de culpa y vergüenza. Son frecuentes los pensamientos negativos como, "no debí confiar en él, nunca tendría que haber enviado esa foto, ...", y al mismo tiempo esos mensajes llegan del entorno "¿Por qué empezaste a hablar con él?, ¿Por qué no lo has contado antes? ...".
- Ansiedad y tristeza, que pueden llegar a afectar a la salud (dolores de cabeza, vómitos, dolores musculares, ...).
- Sentimientos de rabia e impotencia ante la situación que se está viviendo y la dificultad para salir de ella.
- En muchos casos el sentimiento es igual que si la víctima hubiese sufrido un abuso físico.

Todos estos sentimientos y reacciones son normales teniendo en cuenta la situación que se está viviendo y tienen solución con la ayuda adecuada.

Posibles afectaciones derivadas de la violencia sexual digital:

- Alejamiento del uso de Internet y redes sociales para prevenir cualquier ataque, por miedo o inseguridad.
- Agotamiento mental: Cansancio y sentimientos paralizantes, frustración, impotencia, indiferencia o resignación.
- Daño emocional: Sentimientos como tristeza, ansiedad, estrés, pánico, inestabilidad emocional o pensamientos autodestructivos que llevan a la separación o distanciamiento de temas o relaciones por autoprotección.
- Estado permanente de alerta, consultando el móvil o las redes sociales de forma recurrente para responder el gran volumen de mensajes que se pueden llegar a recibir.
- Pérdida de confianza en el entorno: Pérdida de confianza en la red de contactos y en las comunidades donde se llevó a cabo la violencia. También lleva a disminuir el contacto con personas que piensan diferente.
- Sensación de inseguridad física: Vivir con miedo derivado de las amenazas de violencia física recibidas mediante Internet.

3.2. Consecuencias de la violencia sexual por sumisión química

Estado físico y psíquico de la víctima de sumisión química:

- Desorientación, con síntomas inespecíficos, suele referir amnesia.
- Estado de ánimo: ansiedad, llanto, embotamiento, amnesia total o parcial.
- Actitud: habla pastosa, disartria, alteraciones visuales, somnolencia y confusión.
- Agitación o alucinaciones, alteración del juicio, mareos y vértigos, alteraciones de la motricidad o del equilibrio.
- Resaca o síntomas no consistentes con el consumo recordado.
- Alteraciones psicopatológicas (parálisis, pérdida del conocimiento o desmayo).
- Náuseas y vómitos.
- Comportamiento inusual.
- Lesiones leves, sobre todo extragenitales.
- Falta de ropa, ropa mal puesta, rasgada o dañada.
- Sensación de no saber cómo se ha llegado a un lugar.
- Sensación de haber mantenido algún tipo de relación sexual.
- No se puede pensar con claridad.

Indicadores de sospecha de una agresión sexual de este tipo:

- Recordar haber sido víctima de una agresión sexual.
- Tener la sensación de que le ha ocurrido algún hecho de naturaleza sexual.
- Despertarse desnuda o con la ropa desarreglada.
- Haber encontrado en su cuerpo fluidos (semen), u objetos (preservativos) inexplicados.
- Presentar lesiones o alteraciones inexplicables en el cuerpo.
- Despertarse con un desconocido al lado o en un lugar extraño.
- Que te hayan explicado que te encontrabas en una situación extraña comprometedora.

¿Cómo se sienten las víctimas de este tipo de delitos?:

- A los efectos producidos por las sustancias ingeridas, se suman sentimientos de vergüenza, miedo e indefensión.
- No recuerda lo sucedido, van recordando secuencias o flases de lo ocurrido poco a poco, lo que dificulta todo el proceso.
- En muchas ocasiones estos sentimientos hacen que no se denuncie la agresión, ya que resulta difícil explicar lo ocurrido, sumado al sentimiento de culpabilidad.

4. DESMONTANDO MITOS

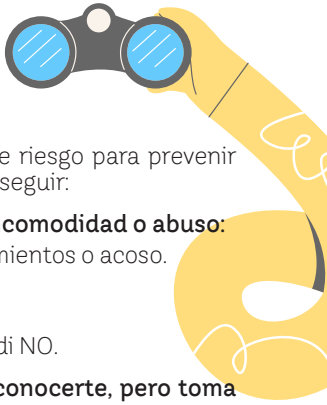
La violencia sexual se sostiene en mitos relacionados con ésta, por lo que es necesario educar para destruir dichos mitos. **LA EDUCACIÓN ES LA VACUNA CONTRA LA VIOLENCIA.**

Cuantos más mitos se interiorizan, más difícil es contemplar la existencia de violencia sexual, derivando en una minimización de ésta y por tanto haciendo responsable a la mujer de ésta.

MITO	REALIDAD
Ella lo ha provocado.	Ella no es la agresora, ella es quién sufre la agresión. El único culpable, es quién ha cometido la agresión.
La violencia sexual se da en lugares poco frecuentados.	Se produce en cualquier lugar, sin importar si es transitado o no.
El agresor es un desconocido.	Aproximadamente, dos de cada tres agresiones sexuales las comete un hombre del entorno de la mujer. Ya sea un vecino, amigo, conocido, compañero de trabajo o compañero de clase.

MITO	REALIDAD
En la pareja no existe la violación.	La violencia sexual existe dentro y fuera de la pareja. El ser pareja no es equivalente a consentimiento permanente.
Si ella no se resiste, es porque quiere.	Ella ha de expresar el consentimiento de manera clara. La falta de respuesta no es sinónimo de SÍ.
La mayoría de las denuncias son falsas.	Las denuncias falsas suponen menos del 1%.
La violación es el único tipo de violencia sexual.	La violencia sexual tiene múltiples expresiones: acoso callejero, insistencia para tener relaciones sexuales, tocamientos no consentidos, utilizar el poder que se tiene sobre la mujer para poder ejercer dicha violencia, etc.
Solo sufren violencia sexual las mujeres jóvenes y atractivas.	La violencia sexual no entiende de edad ni de cánones de belleza.

5. PREVIENE LA VIOLENCIA SEXUAL



Las agresiones sexuales se producen en cualquier lugar y situación por ello es importante la prevención.

Es importante saber detectar cualquier posible situación de riesgo para prevenir una agresión sexual. Aquí te damos unas PAUTAS BÁSICAS a seguir:

1. **Reacciona siempre ante pequeñas situaciones de incomodidad o abuso:**
   - Reacciona ante sensaciones de incomodidad, tocamientos o acoso.
   - Hazle ver claramente que te está molestando.
   - Hazlo, aunque la persona sea conocida.
   - No tienes que justificar tu respuesta, simplemente di NO.
2. **No desconfíes de todo el que se acerque a ti para conocerte, pero toma precauciones:**
   - Permanece en compañía de las personas con las que ibas y no abandones el lugar donde os habéis conocido.
   - No te quedes a solas en los primeros encuentros.
   - Denuncia a la persona que te agrede, sea desconocida o conocida para evitar que se repita la agresión. La denuncia inmediata ante el primer intento de agresión sexual es la mejor medida de protección.
3. **Adopta algunas medidas de protección sin renunciar a divertirte, ni limitar tus actividades:**
   - Elige zonas transitadas para tus desplazamientos.
   - Si te siguen corre hacia un lugar donde haya gente.

- Cuando regreses tarde a casa llama desde el telefonillo y avisa de que subes.
- No entres en el portal con desconocidos.

4. **No te sientas culpable si no te has defendido de forma agresiva.**
   - Si te agreden grita.
   - Observa detalles del agresor (color del cabello, marcas en la piel, ropa...), para poder facilitar su detención.

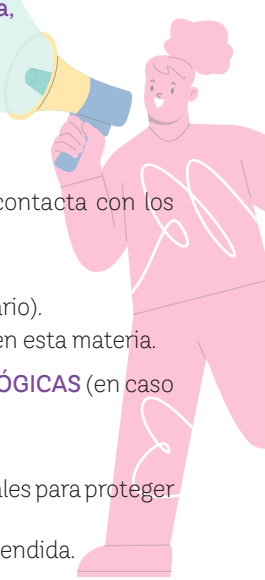
En el caso de la violencia sexual digital, hay algunas pautas específicas que pueden ayudarnos a prevenirla. Hay que tener precaución y respeto por quién esté al otro lado de la red.

- **Utiliza un seudónimo** al conectarte a la red a través de juegos online, chats, etc.,
- **No publicar datos personales**, fotografías, ni la ubicación, porque es muy fácil perder el control de la información que se publica. Cuanto más sepan de nosotros, más vulnerables somos.
- **Bloquear con contraseñas** los dispositivos, móviles, ordenadores, etc., sobre todo al comienzo de las relaciones y tras una ruptura cámbialas.
- **Configurar de forma correcta las opciones de privacidad** de las redes sociales.
- Poner **contraseñas que tengan un alto grado de seguridad**, combinando letras y números y sin poner información relevante como la fecha de cumpleaños.
- **No aceptar como amigos a desconocidos** en las redes sociales, si no se puede contrastar la información que faciliten.
- **Instalar antivirus** en los dispositivos para evitar que se cuelen virus que puedan acceder y robarte información de tu ordenador o activarlo de forma remota.
- **Tapar la webcam cuando no la estemos utilizando.**
- **No enviar ni colgar fotografías ni videos íntimos o con carácter erótico o sexual.** Una vez que se comparte se pierde el control de ese material.
- **Recibir o tomar una imagen** de una persona **no te da derecho a distribuirla**.
- **No entrar en conflicto si intentan provocarte** con alguna burla o insulto, ya que la violencia tiende a aumentar y lo que empieza como un ciberacoso puede acabar en violencia sexual.

6. ACTÚA FRENTE A LA VIOLENCIA SEXUAL

ANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL INFÓRMATE, SOLICITA AYUDA Y DENUNCIA. NO ESTÁS SOLA.

No importa el tiempo que haya pasado.
La agresión sexual es un delito grave que atenta contra la integridad, la sexualidad y la libertad.
La agresión sexual nunca esta justificada, ni por tu estilo de vida, ni tu comportamiento, forma de vestir, etc.
Le puede suceder a cualquier persona, en cualquier lugar y a cualquier hora.
El único culpable es el agresor.
Siempre tienes derecho a decir "NO".



CUÉNTALO Y SOLICITA AYUDA. Si ves o sufres violencia sexual contacta con los Servicios de Emergencias, te permitirá:

- Recibir apoyo emocional.
- Desplazamiento a los servicios de emergencia (en caso necesario).
- Obtener información de los recursos disponibles de atención en esta materia.

ACUDE A UN CENTRO HOSPITALARIO CON URGENCIAS GINECOLÓGICAS (en caso de ser necesario)

- No te laves ni te cambies de ropa para no destruir las pruebas.
- Las primeras horas después de sufrir violencia sexual son cruciales para proteger tu salud.
- Si eres extranjera y no tienes tarjeta sanitaria también serás atendida.

DENUNCIA. Es posible que no tomes la decisión de forma inmediata o no estés segura. Puedes pedir apoyo y asesoramiento profesional antes de ponerla, además de obtener información sobre el proceso penal.

¿POR QUE HAY QUE DENUNCIAR?

- Denuncia para protegerte. La mejor manera de protegerte es denunciar al primer intento de agresión sexual. Es difícil protegerse de la primera agresión, sobre todo si el agresor se trata de una persona cercana, pero denunciar va a evitar que la agresión se repita.
- La denuncia es un derecho y un deber.
- La denuncia es un acto solidario con otras víctimas.
- Denunciar la agresión te ayudará a avanzar en la superación de la experiencia sufrida.
- No importa el tiempo que haya pasado desde la agresión, busca ayuda y denuncia.

¿CÓMO HACER LA DENUNCIA?

- Acude a cualquier comisaría de policía, Guardia Civil o Juzgado de Guardia.
- Llama al tfno. 900504405 para solicitar asistencia.
- Tienes derecho a que te recojan la denuncia.
- Pide copia de haberla formalizado.
- Si así lo deseas, puedes ser atendida por un profesional de tu mismo sexo (Directiva 2012/29/UE del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2012).

RECUERDA: SI HA HABIDO AGRESIÓN FÍSICA Y HAS SUFRIDO LESIONES, ES FUNDAMENTAL QUE ACUDAS A UN CENTRO MÉDICO.

6.1. ¿Qué hacer si se sufre violencia sexual a través de las nuevas tecnologías?

- No te sientas culpable, no podías saber de las malas intenciones del acosador y solo él es el culpable.
- No destruyas las pruebas del acoso por muy comprometedoras que sean, como conversaciones, correos electrónicos, fotos... A veces el sentimiento de culpabilidad lleva a destruir todo esto para que no te descubran o para no acordarte de lo que está sucediendo. Estas pruebas pueden servir a la policía para encontrar al acosador y demostrar el delito.
- Es importante solicitar ayuda, sobre todo en el caso de que la víctima sea menor.
- Toma medidas legales, denuncia. Es importante denunciar para poner fin a la situación de acoso. Existe un servicio especial de la policía para denunciar e investigar este tipo de delitos, que es la Brigada de Investigación de delitos tecnológicos. (delitos.tecnologicos@policia.es).

6.2. ¿Cómo actuar ante la sospecha de una agresión con "sumisión química"?

- No ducharse antes de acudir al hospital para evitar la destrucción de pruebas.
- Acudir a un centro sanitario lo antes posible para la realización de pruebas.
- El tiempo transcurrido desde la agresión hasta la asistencia debe ser el mínimo posible ya que pueden desaparecer los signos de violencia y/o coito y si se han suministrado sustancias estas pueden desaparecer. El tiempo en que permanecen estas sustancias en el organismo es muy corto y por tanto son muy difíciles de detectar.
- Si es posible aportar también muestras no biológicas, como restos de las bebidas o alimentos, para ser analizados.
- Denunciar, incluso en el caso de que la sustancia haya sido consumida de forma voluntaria, ya que el que se aprovecha de este estado de indefensión para cometer la agresión está cometiendo un delito.
- Pedir ayuda a alguna persona de confianza.

6.3. ¿Cómo puedo ayudar?

ROMPE EL SILENCIO CUANDO SEAS TESTIGO DE VIOLENCIA SEXUAL, NO TE QUEDES CON LOS BRAZOS CRUZADOS.

- Ofrécele ayuda y compañía, manteniendo una actitud calmada y comprensiva.
- Escúchala e infórmale donde puede ir.
- No la juzgues. Recuerda que el culpable es el agresor.
- Pregúntale que quiere hacer y respeta sus tiempos y su decisión (no presiones), no muestres una actitud sobreprotectora que limite su capacidad de decisión.
- Contacta con los servicios de emergencia, según la gravedad de lo ocurrido, respetando siempre la voluntad de la mujer.

6.4. ¿Dónde solicitar ayuda?

Si has sufrido una agresión sexual tienes servicios de atención especializada que te pueden ayudar, NO es necesario interponer DENUNCIA:

Los centros CAIVIS del Instituto Aragonés de la Mujer:

Son centros especializados en violencia sexual que brindan apoyo y asistencia en situaciones de crisis para mujeres supervivientes de violencia sexual y menores, así como para familiares y personas del entorno.

En ellos se prestan los siguientes servicios gratuitos:

- Información telefónica y atención virtual
- Información presencial
- Acogida de emergencia e intervención en crisis.
- Atención social.
- Asistencia jurídica.
- Asistencia psicológica.
- Acompañamiento.

Línea 900 504 405 (24 horas, 365 días) de Asistencia Telefónica a Mujeres Víctimas de Violencia.

Teléfono gratuito del Gobierno de Aragón para atender las 24 horas del día todos los días del año a las mujeres que son víctimas de violencia. Desde ahí se recopilará la información de lo ocurrido y se ofrecerá una primera atención.

Cuando proceda y/o cuando lo solicite la víctima, se derivará la intervención al servicio de guardia social, prestado a través de trabajadoras sociales y/o al servicio de guardia jurídica, prestado por letrados del turno de guardia.

6.5. Pautas básicas de autocuidado:

- Rodéate de un entorno seguro y agradable.
- Establece un plan de autocuidado (descansa, cuida tu alimentación, evita tóxicos, haz ejercicio, etc)
- Si lo necesitas, busca ayuda en los demás e infórmate de los recursos de apoyo terapéutico.

7. TELÉFONOS Y DIRECCIONES DE INTERÉS

7.1. Teléfonos de Emergencias Generales

TELEFONO 24 HORAS DE ATENCIÓN A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	900 504 405	ARAGÓN
URGENCIAS SANITARIAS	061	
CENTRO DE EMERGENCIAS	112	
POLICIA NACIONAL	091	
POLICIA LOCAL	092	
GUARDIA CIVIL	062	
BOMBEROS	080	
TELEFONO ATENCIÓN A LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER	016	ESTATAL

7.2. Instituto Aragonés de la Mujer

SERVICIOS DE GUARDIA **LINEA 900 504 405**	Servicio de atención 24 horas para mujeres víctimas de violencias machitas. Guardia social y Guardia Jurídica **https://caivis.aragon.es**
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL A VICTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL EN HUESCA - CAIVIS -	C/ Pedro Alfonso, 1 esquina con Avda. Monegros · 22005 Huesca 974 263 646 - 900 504 405 **caivishuesca@aragon.es**
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL A VICTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL EN TERUEL - CAIVIS -	C/ Yagüe de Salas, 16, 44001 Teruel 978 223 922 - 900 504 405 **caivisteruel@aragon.es**
CENTRO DE ATENCION INTEGRAL A VICTIMAS DE VIOLENCIA SEXUAL EN ZARAGOZA - CAIVIS -	C/ Manifestación, 18 - 50001 Zaragoza 976 199 393 - 900 504 405 **caiviszaragoza@aragon.es**

8. SABER MÁS

Si quieres saber más te dejamos una relación de guías y publicaciones donde puedes ampliar la información, para llegar a ellas escanea el QR o sigue el enlace web.

Guía para profesionales para la prevención de Violencias Sexuales en Aragón.
https://bibliotecavirtual.aragon.es/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=3721365

Guía de herramientas prácticas para mejorar nuestras relaciones personales.
https://www.aragon.es/documents/d/guest/guia-x-mi

Guía para profesionales para la detección, identificación y derivación de víctimas de trata con fines de explotación sexual en Aragón.
https://www.aragon.es/documents/20127/674325/guia_trata.pdf/a5d1be28-ff10-22ad-dda7-7624a6b95f1c

Manual de autoprotección.
https://bibliotecavirtual.aragon.es/es/catalogo_imagenes/grupo.do?path=3721238

Quiero vivir sin violencia.
https://bibliotecavirtual.aragon.es/i18n/catalogo_imagenes/grupo.cmd?path=3719711

Procedimiento de actuación coordinada en los centros sanitarios de la Comunidad Autónoma de Aragón ante las agresiones sexuales - (PDF, 2,4 MB)

Código Penal. Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, del Código Penal. Jefatura del Estado «BOE» núm. 281, de 24 de noviembre de 1995
https://www.boe.es/eli/es/lo/1995/11/23/10/con

Ley Orgánica 10/2022, de 6 de septiembre, de garantía integral de la libertad sexual. BOE-A-2022-14630
https://www.boe.es/eli/es/lo/2022/09/06/10/con

Ley 4/2007, de 22 de marzo, de prevención y protección integral a las mujeres víctimas de Violencia en Aragón.BOE-A-2007-11593.
https://www.boe.es/eli/es-ar/l/2007/03/22/4/con

CAIVIS
Centros de Atención Integral a
Víctimas de Violencia Sexual

TE INFORMAMOS,
ATENDEMOS,
ACOMPAÑAMOS

900 504 405

24 horas al día, 365 días

www.caivis.aragon.es