

# ¿CÓMO ACOMPAÑAR EMPÁTICAMENTE?

✓ "Te creo. / Tuviste mucho valor para contarme sobre esto."

✓ "No es tu culpa. / No te culpes por nada que hayas hecho o dejado de hacer."

✓ "Lamento que esto haya sucedido. / Esto no debería haberte sucedido."

✓ "Es tu decisión proceder legalmente y tu derecho ser atendidx médicamente."

✓ "El lenguaje y los procedimientos legales pueden resultar confusos, pero siempre puede pedir que le expliquen"



“ TIENES DERECHO A RECIBIR ATENCIÓN MÉDICA SENSIBILIZADA, PROFESIONAL, CONFIDENCIAL Y EN RESPETO A TUS DERECHOS HUMANOS.



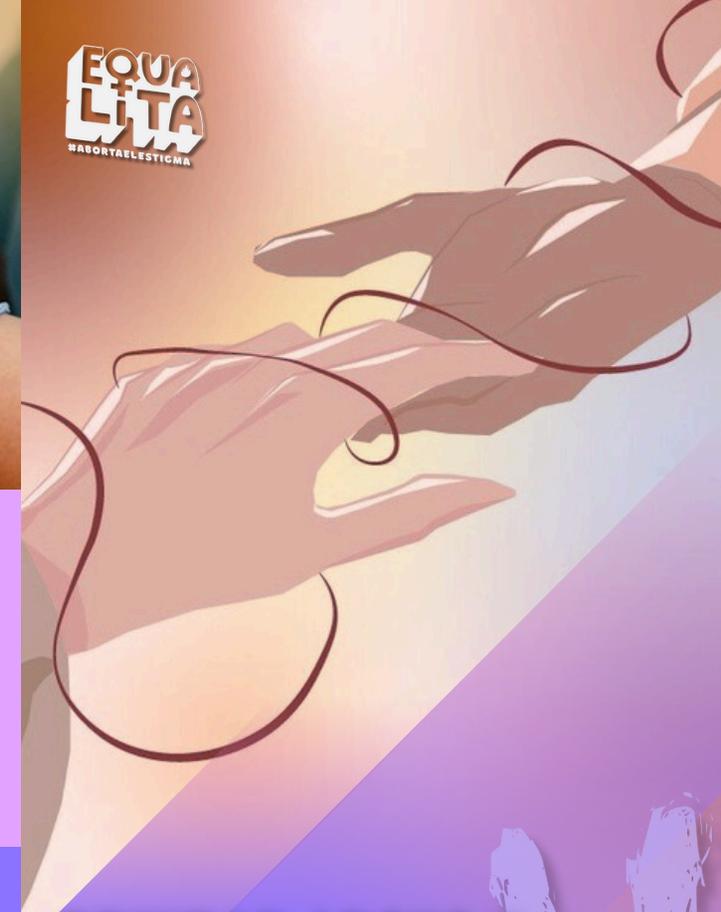
## ATENCIÓN ESPECIALIZADA EN CASO DE VIOLENCIA SEXUAL

Norma Oficial Mexicana 046-SSA2-2005

- Anticoncepción de emergencia
- Antirretrovirales
- Solicitar el procedimiento de aborto en cualquier centro de salud sin necesidad de denunciar y sin autorización de un padre o tutor cuando eres mayor de 12 años.

Las Normas Oficiales Mexicanas son de observancia obligatoria en todo el país y el incumplimiento dará origen a sanción penal, civil o administrativa.

EQUA  
LITA  
#ABORTAELESTIGMA



## BRINDAR APOYO Y PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS (PAP)

*Violencia Sexual,  
Familiar y de Género*

NO ESTÁS SOLA/E/O.

Después de una agresión sexual, algunas personas no quieren que les toquen. Es importante preguntar si el abrazo o cualquier tipo de tacto esta consentido.



## VIOLENCIA SEXUAL

La violencia sexual es toda actividad sexual que ocurre sin el mutuo consentimiento. Es importante recordar que también es violencia sexual si no estás en condiciones de dar tu consentimiento.

Es posible que tengas muchas emociones, pero tienes que saber que lo que te pasó **no fue tu culpa**.

Busca un **lugar seguro**, llama a un amigx, si corres peligro llama al 911. Si la persona que te atacó es un familiar o conocidx **cuéntale lo que pasó a una persona de tu confianza**.

Es preferible que **no te bañes, ni duches**. Si cambias de ropa, lleva lo que tenías puesto en ese momento al hospital o departamento de policía

**Busca ayuda médica, psicológica, jurídica o de apoyo.**

## CONSENTIMIENTO

El consentimiento puede ser expresado de manera verbal o tácita.

### LIBRE

una elección voluntaria y libre

### INFORMADO

Mentir u ocultar intenciones

### REVERSIBLE

interrumpible cualquier momento

### ENTUSIASTA

expresado activamente

Después de experimentar una violación a tus derechos e integridad, el consentimiento es importante para el proceso de recuperación.

Independientemente de la brecha desde el incidente, la naturaleza del abuso, presencia o ausencia de lesiones, **debe tratarse con la mayor seriedad**.

Aquí encontrarás la página de "tiempo fuera" con un directorio descargable.



PONTE  
A  
SALVO

La decisión de llamar a la policía o no, así como denunciar; es solo tuya, y no todos deciden que es lo correcto para ti.

- 1 Contacto y presentación:** es importante no ser invasivos, así cómo brindar confianza.
- 2 Recogida de información:** no interrumpir y detonar preguntas para saber sus necesidades inmediatas.

## PASOS Y BUENAS PRÁCTICAS PAP

Es importante apoyar la búsqueda de los mecanismos individuales, familiares o institucionales que se puedan ofrecer para bienestar y protección de la víctima.

- 3 Canalización práctica:** expresar que es lo que se puede hacer por ella con claridad, presentar espacios y servicios de los que puede disponer y generar una línea de acción primaria con ella.
- 4 Pautas de afrontamiento:** Cuando se hable de la recuperación y siguientes pasos es importante dar lugar e importancia al suceso, hablarle de sintomatologías que puede experimentar y hacer recomendaciones para asimilar el proceso.
- 5 Canalización especializada:** Orientar sobre rutas de atención, dependencias y servicios externos cómo asistencia de organizaciones de la sociedad civil que pueden serle de utilidad en el proceso y futuro próximo.

**Promover la denuncia es protegerte ante futuros sucesos.** Actualmente en nuestro país, respaldarnos de la denuncia es la forma para solicitar una detención inmediata en caso de emergencia o repetición.

NO ESTÁS SOLA/E/O.

RAINN. (2024). Hablar con sobrevivientes de violencia sexual. Planned Parenthood. (2024). ¿Qué debo hacer si yo o una persona que conozco fue víctima de agresión sexual? Holguin, Y., Baquero, L., Velasquez, M., Zuñiga, Y. (2022). Protocolo de atención en primeros auxilios psicológicos a mujeres jóvenes víctimas de violencia sexual clínica primavera.



¿QUÉ HAGO?