

# **Abuso sexual y agresión sexual**

**Información para ayudar a personas  
recién llegadas a Reino Unido**



# ¿Alguna vez te han hecho daño por medio de un abuso o agresión sexual?



Un abuso o una agresión sexual le pueden ocurrir a cualquier persona; puede ser un acontecimiento puntual o repetido. Este manual ofrece información importante sobre tus derechos legales y cómo tener acceso a las ayudas en casos de abusos o agresiones sexuales pasadas o actuales.



Sabemos que algunas personas que buscan asilo han sufrido violencia y abuso sexual, tanto antes de llegar a Reino Unido como estando aquí.



A las personas recién llegadas a Reino Unido se les puede hacer difícil tener acceso a la ayuda y la atención correctas en Reino Unido.

## Tienes derechos



Todo el mundo tiene derecho a vivir sin abusos.



El abuso y la agresión sexual son delitos. Tienes derecho por ley a denunciar cualquier suceso. Si buscas asilo en Reino Unido, esto no afectará a tu solicitud de asilo.



Hablar del abuso y la agresión sexual puede hacernos sentir incómodos, pero al hablar de ello podemos ayudar a personas y ayudar a prevenir estos delitos.

# ¿Cómo sé si esto me ha pasado a mí?

## ¿Qué es el abuso sexual?



El abuso sexual es cualquier comportamiento no deseado o acto sexual que se ejerce sobre un adulto o niño sin su consentimiento. Los niños menores de 16 son demasiado jóvenes para dar ese consentimiento.



Esto puede ocurrir en persona, al teléfono, por texto, correo electrónico o en internet.

## ¿Qué es la agresión sexual?



La agresión sexual es cualquier acto sexual sin consentimiento o en contra la voluntad de la persona. Puede implicar violencia e incluye a la violación.



La agresión sexual no siempre es violenta, pero puede causar mucho sufrimiento, daño emocional y heridas que no pueden verse pero que son igualmente graves.

# ¿Qué es una violación?



Una violación ocurre cuando alguien pone su pene en la vagina, ano o boca de otra persona a propósito sin su consentimiento.

# ¿Qué es el *grooming*?



El *grooming* consiste en hacerse amigo de alguien y engañarlo para ganarse su confianza con el propósito del abuso, la explotación o el tráfico sexual. El *grooming* le puede pasar a cualquiera.

# ¿Qué es el consentimiento sexual?



El consentimiento tiene lugar cuando todas las personas implicadas en cualquier actividad sexual están de acuerdo en formar parte de ella por elección propia. Asimismo, deben tener libertad y capacidad para tomar esa decisión. Los niños (menores de 16) no pueden dar consentimiento sexual legalmente.



Todos tenemos derecho a no querer tener sexo ni ninguna otra actividad sexual. Esto incluye los besos, los tocamientos de índole sexual, ver o llevar a cabo actos sexuales en persona o a través de una cámara, teléfono u ordenador.



Todo el mundo tiene derecho a cambiar de opinión en cualquier momento. Podemos consentir un acto sexual, pero seguimos teniendo el derecho de decir que no en cualquier instante.

# ¿Cómo sé que una persona me hace sentir incómoda?



Cuando otra persona muestra una actitud sexualizada no deseada, tienes el derecho de sentir la seguridad de decir que no.

He aquí unos ejemplos:

- Comentarios humillantes o sexuales no deseados
- Preguntas no deseadas sobre sexo o la orientación sexual
- Exposición innecesaria del cuerpo de una persona
- Cualquier acto sexual sin consentimiento
- Tomar fotos o videos sin consentimiento
- Forzar a alguien a ver pornografía o imágenes indecentes
- Ver a alguien desvestirse sin consentimiento
- Tocamiento no deseado
- Intercambio de drogas o servicios por favores sexuales

Incluso en el matrimonio, las parejas sexuales deberían respetar estos límites.



# ¿Sientes seguridad?

- ¿A menudo sientes miedo de alguien o de un miembro de la familia?
- ¿Te han asaltado físicamente?
- ¿Alguien te degrada o te amenaza con hacerte daño?
- ¿Alguien usa el miedo, la intimidación, las amenazas o los insultos para hacerte daño o controlarte?
- ¿Tienes que pedir permiso para gastar tu dinero o socializar con amigos y familiares?
- ¿Alguien te amenaza con hacer daño a tus hijos o apartarlos de tu lado?
- ¿Alguien te toca de una forma que no quieras?
- ¿Alguna vez te sientes presionado a tener sexo contra tu voluntad?
- ¿Alguien ha destruido tus pertenencias para controlarte o asustarte?
- ¿Alguien se ha llevado tu pasaporte u otros documentos importantes?
- ¿Alguien te ha chantajeado para que tengas miedo de buscar ayuda?
- ¿Te vas a casar contra tu voluntad?



Si la respuesta es **Sí** a cualquiera de estas preguntas, puede que te encuentres en una relación o situación abusiva o controladora.

## Cómo pedir ayuda



Tienes derecho a sentirte y estar seguro. Si has sufrido un abuso o agresión, **NO** es tu culpa.



El abuso y la agresión sexual es un delito, da igual quién lo cometa o dónde ocurra. No tengas miedo de pedir ayuda.



Como persona adulta, no tienes que denunciar una agresión o un abuso a la policía si no quieres.



En el caso de los niños, se deben seguir los procedimientos y las autoridades de protección. Para saber sobre los datos de contacto de NSPCC, consulta la página 10.



Para entender tus derechos y cómo tener acceso al caso, consulta la página 10 en adelante para ver los datos de contacto de organizaciones que pueden ser de ayuda.

## Antes de que avises

- Intenta encontrar un sitio seguro. Si no estás seguro, llama al 999
- Asegúrate de que tu teléfono tenga batería
- Pide un intérprete durante tu llamada si lo necesitas

## Si sientes un daño inminente

- Llama al 999 y pide ayuda a la policía
- Avisa a una persona del alojamiento



# Centros de referencia y agresiones sexuales (SARC)

Los SARC ofrecen un espacio seguro y de atención a cualquier persona que haya sido violada, abusada o agredida sexualmente en cualquier momento.

Los servicios que incluye son:

- atención emocional y durante crisis
- exámenes forenses y médicos
- anticonceptivos de emergencia
- pruebas para infecciones de transmisión sexual



Escanea el código QR para encontrar un SARC cerca de ti.





No tiene que examinarte el personal médico. Pero, si lo decides, es mejor que sea lo antes posible.



Si así lo eliges, un médico o enfermera puede examinarte y almacenar cualquier muestra forense. Esto NO significa que la policía tenga que estar involucrada.



Intenta no lavar ni cambiar de ropa inmediatamente después de la agresión sexual. Esto podría destruir pruebas que pueden ser importantes si quieras que la policía esté involucrada en un futuro.



Los adultos no tienen que denunciar la agresión a la policía. La decisión es tuya.

# Datos de contacto

Al ponerte en contacto con cualquiera de estas organizaciones, recuerda que tienes derecho a pedir un intérprete en cualquier momento.



## Aplicación NHS Safeguarding App



Descarga la «NHS Safeguarding App»  
de Google Play o la App Store



## NSPCC Support for Children



Teléfono: **0808 800 5000**  
(abierto de lunes a viernes,  
de 10 a. m hasta las 8 p. m.)



Correo electrónico: [help@NSPCC.org.uk](mailto:help@NSPCC.org.uk)



## Rape Crisis



Teléfono: **0808 500 2222**  
(abierto las 24 horas del día,  
todo el año)



Visítalo en: [247sexualabusesupport.org.uk](http://247sexualabusesupport.org.uk)



## The Survivors' Trust



Teléfono: **0808 801 0818**



Visítalo en: [thesurvivortrust.org/our-helpline](http://thesurvivortrust.org/our-helpline)



## National Domestic Violence Helpline



Teléfono: **0808 2000 247**



## Galop (LGBTQ+)



Teléfono: 0800 999 5428

## Respect

Men's advice line

## Respect Men's Advice Line

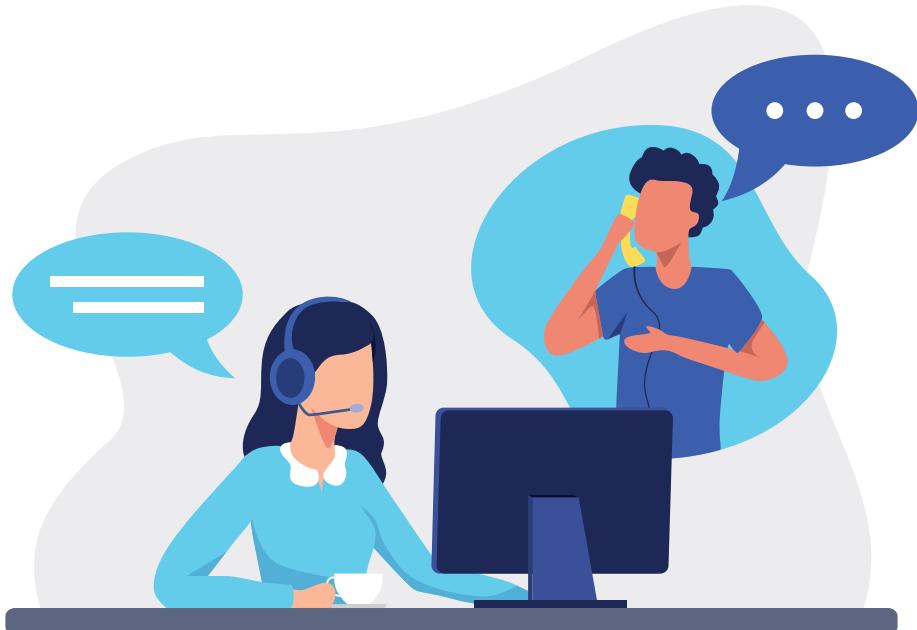


Teléfono: 0808 801 0327



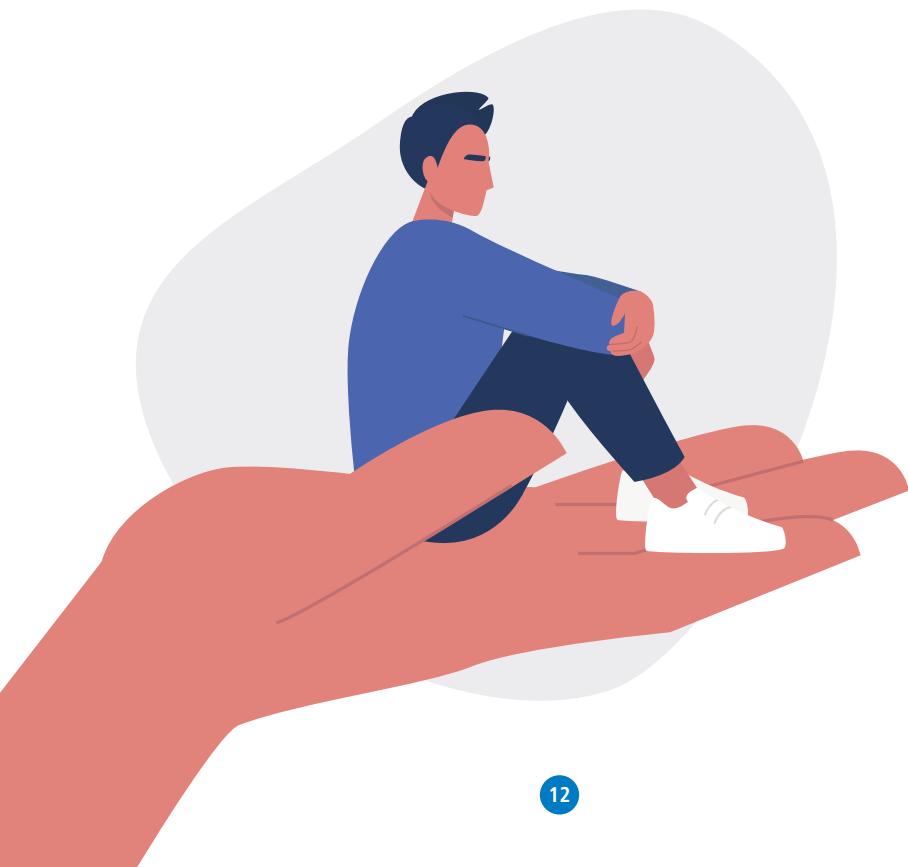
## Tu equipo de protección para adultos y niños de la autoridad local

Visita la página web de tu autoridad local para conocer los datos de contacto.



## Otros lugares donde pedir ayuda

- El equipo de protección social para adultos o niños de tu autoridad local
- un médico o enfermera practicantes de tu ambulatorio
- un departamento de urgencias y accidentes
- una clínica médica genitourinaria (GUM) o de salud sexual
- una clínica de contracepción
- un servicio para personas jóvenes
- Llama al 111 o visita: [111.nhs.uk](http://111.nhs.uk)
- Si estás en peligro inminente, llama al 999 y pide ayuda a la policía
- Si no estás en peligro inminente, habla con la policía en el 101



# Consejos para sentir más seguridad

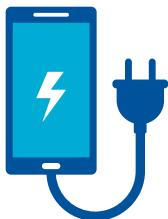
El abuso y la agresión sexual NUNCA son tu culpa. Hay algunas cosas que puedes hacer y podrían ayudarte a sentir más seguridad.

## Toma precauciones al salir, sobre todo a solas



Asegúrate de saber cómo volver a tu residencia. Planea de antemano si vas a ir a un sitio que no conoces. Dile a un amigo o familiar dónde vas y cuándo piensas volver.

## Mantén tu móvil con batería



Asegúrate de que tu móvil tenga batería y pueda hacer llamadas, por si ocurre una emergencia o pierdes a la gente con la que vas.

## Mantén a salvo tus datos personales



No compartas datos personales en internet. No des tu dirección ni tu número de teléfono. No invites a gente que no conozcas bien al lugar donde te alojes.

# Otras organizaciones que pueden ofrecer ayuda



## The Refugee Council



Visítalo en:

[refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://refugeecouncil.org.uk/get-support/services)



## Micro Rainbow

Para ayudar a personas lesbianas, gais, bisexuales y trans



Visítalo en: [microrainbow.org/contact-us](http://microrainbow.org/contact-us)



## Migrant Help

Para preguntas sobre alojamiento:



Teléfono: 0808 8010 503



Visítalo en: [migranthepluk.org](http://migranthepluk.org)



## Freedom from Torture



Visítalo en: [freedomfromtorture.org](http://freedomfromtorture.org)





## Consejos y recomendaciones de asilo

Para ver consejos y recomendaciones sobre asilo, escanea el código QR.



## Consejos traducidos:

Disponibles en los siguientes idiomas:



- Árabe
- Albanés
- Amhárico
- Punyabí
- Persa
- Curdo (sorani)
- Mandarín
- Pastún
- Español
- Tigrína
- Urdu



Para saber más, visita:  
**[migranthehelpuk.org](https://migranthehelpuk.org)**



Para saber más, visita:  
**[campaignresources.dhsc.gov.uk](https://campaignresources.dhsc.gov.uk)**

