

## Cómo prevenir y defenderte de agresiones sexuales



Dra. Arelis B. Torres-Olivencia  
7 de febrero de 2012  
PPVM

---

---

---

---

---

---

---

---

### Aprendiendo a distinguir las agresiones

No te será difícil diferenciar entre

- **La violencia psíquica**, los actos que van dirigidos a destruir tu autoestima o a que te aisles tú misma de las personas que te rodean. Por ejemplo, comentarios degradantes, amenazas, humillaciones delante de otras personas, destruirte objetos que para ti tienen un valor sentimental, actos de poseerte o de controlarte... Suelen ser el primer paso que avisa de los malos tratos físicos.
- **La violencia física**, cualquier acto que te produzca daño en tu cuerpo, por ejemplo, bofetadas, golpes...
- **La violencia sexual**, cuando te imponen una relación con tu cuerpo que tú no quieres por cualquier motivo, por ejemplo, un beso forzado, un tocamiento cuando tú no querías...

---

---

---

---

---

---

---

---

### Indicadores que permiten identificar si una relación es agresión sexual

- Cuando una persona toca tu cuerpo sin tu consentimiento
- Cuando tú has aceptado una relación con otra persona, pero ella se pasa del grado de relación que tú quieres tener.
- Cuando una persona convierte una relación que en principio es correcta en agresión, por la intencionalidad, el tono, el poder o la fuerza...
- Cuando se insinúan o relacionan contigo a través de gestos que tú no deseas.
- Cuando alguien interpreta que un juego de seducción es una justificación, para llegar a tu cuerpo sin que tú quieras.



---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Dónde suelen suceder las agresiones sexuales?

- En el hogar
- En una cita
- En la calle: Hay diferentes tipos de agresores
  - Los que te piropean por la calle con los ojos salidos de deseo
  - Los que te soban y toquetean en cuanto pueden
  - Los que ligan
  - Los que bajo revisiones médicas, psicológicas y familiares, te manosean sólo para su placer
- Pero, todos ellos, para ti... ¡son agresores!




---

---

---

---

---

---

---

---

## No permitas

- No permitas que te desnuden con la mirada, que te agredan con la palabra o que toquen tu cuerpo cuando tú no quieres. Plántate. Frónales con tu mirada. Con tus palabras. Actúa con firmeza. No te avergüences y ten valor para que se avergüencen ellos. Busca la complicidad de tus amigos o de las personas que te rodean.
- Algunos aprovechan los autobuses, el metro, las fiestas y las aglomeraciones, para «meter mano».
- Reacciona y responde a la situación concreta, de forma que tú no salgas perdiendo y ellos aprendan para otra ocasión.
- Tienes derecho a bañarte en una playa con un mini traje de baño, si te gusta, a usar minifalda, a no llevar sujetador. Y ellos, no tienen derecho a meterse contigo. Tú no les provocas, les provoca el mal rollo que tienen en su cabeza distorsionada.
- Si eres simpática, arrulladora, atractiva y ellos, lo viven como una provocación, no te cortes. Es su problema.
- A veces hay que pasar los pies a los propios compañeros, a los amigos, cuando vas de marcha un sábado, en una fiesta, un fin de semana. Vas a pasar un rato agradable, a divertirte, a estar entre personas de tu confianza... pero, si se pasan, tienes que defenderte y mostrarles tu desagrado y rechazo.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Cinco cosas que tienes que saber

- Una. Te costará creerlo, pero investigaciones realizadas han constatado que más de la mitad de los abusos sexuales a menores, se dan en la familia por parte de un cuñado, del padre, del abuelo o de un hermano. Si eres una de ellas, no lo ocultes por cariño mal entendido, vergüenza o miedo. Coméntalo con tu madre, con alguna amiga o persona adulta que te ofrezca confianza. No pienses que no te van a creer, porque ahora ya sabemos que estas agresiones suceden. Denúncialo. No pares, hasta solucionar el problema que te haya creado esa persona. Te puede hacer mucho daño el ocultarlo.
- Dos. A veces suceden agresiones, por parte de amigos de la familia, que se aprovechan cuando una chica está sola. No te cortes. Coméntalo con tu madre y tu padre. Enfrentate a los supuestos amigos familiares, contando su comportamiento. Decídetes por la denuncia judicial, si fuera preciso.
- Tres. Quizá has oído contar historias de profesores, que se meten con el cuerpo de las alumnas, que les agreden con miradas o con palabras, que intentan tocarlas o imponerse sexualmente, bajo coacciones, etc. Muchas historias de esas, son verdad. No tienes por qué ceder a estas imposiciones, porque sean tus profes, ni permitir que te agredan. Coméntalo con tus compañeras. Trata de conseguir su complicidad y denúncialo ante la dirección, la Asociación de Madres y Padres, tu clase, tu madre, etc.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Cinco cosas que tienes que saber, cont.

- *Cuatro. Hay chicas que también reciben agresiones por parte de algunos compañeros de su propio Centro escolar, tales como: que ridiculicen su cuerpo o el de alguna compañera, ofensas verbales o físicas contra las chicas en los vestuarios de gimnasia, en los pasillos del Centro, en la calle, desprestigiar a una compañera porque no quiere aceptar una relación con un chico, tocar a una chica sin su voluntad, contar chistes despectivos para las mujeres en las fiestas escolares, realizar pintadas ofensivas para las mujeres en las paredes del Centro, intentar acomplejar a las chicas o chicos que no responden a los modelos de belleza establecidos, expresiones ofensivas de los chicos respecto al cuerpo de las profesoras. Y una larga lista de otros hechos, que van configurando una situación de normalización de estas agresiones.*
- *Cinco. No tengas miedo a desnudarte delante de un médico o de sentarte ante un psicólogo, pero has de ser espabilada, para distinguir el tratamiento necesario para tu salud, de las palabras, miradas, tocamientos, que nada tienen que ver con ella. Cuando no estés conforme con el trato que te dan, no te escales y responde, contándole a alguna persona de tu familia o a alguna amiga y denunciándolo según convenga en cada caso.*

---

---

---

---

---

---

---

---

### ¿Qué hacer para prevenir las agresiones?

- Aprende a decir NO
- Por tradición, a las mujeres nos cuesta decir NO. Sin embargo, tenemos derecho a decir NO cuando nos fuerzan a cambiar de opinión, cuando pretenden que participemos en algo que no queremos o cuando nos piden una relación sexual que no deseamos.




---

---

---

---

---

---

---

---

### ¿Cómo decir NO?

- Si alguien te solicita una relación sexual que no deseas, o te pide que lo acompañes a un lugar al que no quieres ir, o se empeña en llevarte a su casa y prefieres volver sola, límitate a decir NO.
- No justifiques tu respuesta ni expongas tus motivos, **SIMPLEMENTE DI NO.**
- Si por decir NO te critican o te infravalora, acéptalo como posible. Si se quejan o te hablan de sus sentimientos, compéndelos, pero no cedas. Si te hacen preguntas, responde que no quieres hablar del tema.
- En cualquier caso, **VUELVE SIEMPRE A DECIR NO**

---

---

---

---

---

---

---

---

## ¿Cómo podemos prevenir las agresiones sexuales?

- REACCIONA ANTE PEQUEÑAS SITUACIONES DE ABUSO
- Ofrece siempre una respuesta inmediata ante los tocamientos de desconocidos en transportes públicos o aglomeraciones. REACCIONA SIEMPRE A LA PRIMERA SEÑALACIÓN DE INCOMODIDAD.
- Si puedes, cambia inmediatamente de lugar, poniendo la distancia suficiente. Si no puedes cambiar de sitio, no des explicaciones. HAZLE SABER ROTUNDAMENTE QUE TE ESTÁ MÓLESTANDO.
- Reacciona igual cuando un conocido o compañero haga un comentario inadecuado o se acerque a ti de una forma desagradable, dile claramente que te molesta, no des explicaciones y actúa así desde el primer momento. Aunque esto te resulte violento, debes insistir.

---



---



---



---



---



---



---



---

## CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DE LA AGRESIÓN SEXUAL POR PARTE DE CONOCIDOS RECIENTEMENTE

- No desconfíes de todo aquel que se acerque a ti para conocerte. Pero no olvides que los agresores sexuales no tienen una característica especial. Cuando los conoces suelen ser agradables, encantadores y divertidos.
- No renuncies a relacionarte con los demás, pero toma algunas precauciones:
- Permanece en compañía de las amigas con las que ibas.
- No abandones el lugar donde os habéis conocido.
- Evita las situaciones de soledad en los primeros encuentros.
- Di NO a cualquier sugerencia de quedaros solos si te resulta extraño o sospechoso.

---



---



---



---



---



---



---



---

## ¿CÓMO PROTEGERNOS DE LA AGRESIÓN SEXUAL POR PARTE DE UN CONOCIDO?

- En ocasiones son los amigos, compañeros o vecinos los que atentan contra vuestra libertad sexual, incluso pueden ser familiares cercanos.
- En estos casos es difícil protegerse de la primera agresión. Desconfiar constantemente de aquellos que comparten vuestro entorno cotidiano sería absurdo.
- Lo que sí podéis evitar es que la agresión se repita. La única forma de impedirlo es denunciando al agresor. Si os calláis por temor a no ser creídas, por vergüenza o porque habéis sido amenazadas, continuará la agresión.
- LA DENUNCIA INMEDIATA ANTE EL PRIMER INTENTO DE VIOLENCIA SEXUAL ES LA MEJOR MEDIDA DE PROTECCIÓN.

---



---



---



---



---



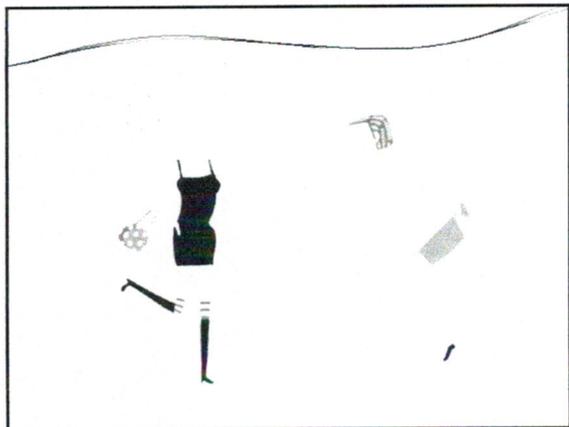
---



---



---



---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DE AGRESORES DESCONOCIDOS?**

- Sólo hay que adoptar medidas iguales a las que utilizamos para prevenir atracos, robos y cualquier tipo de accidente.
- NO CONDICIONES TU VIDA POR EL RIESGO DE SUFRIR UNA AGRESIÓN SEXUAL.
- NO RENUNCIES A DIVERTIRTE.

---

---

---

---

---

---

---

---

**NO LIMITES TUS ACTIVIDADES, TAN SÓLO ADOPTA ALGUNAS MEDIDAS DE PROTECCIÓN:**

- Elige las zonas más transitadas para tu desplazamiento.
- Evita los descampados y lugares solitarios.
- Cuando vuelvas a casa tarde llama al telefonillo y avisa en voz alta que ya subes. Hazlo aunque no haya nadie en tu casa, si te siguen pensarán que no estás sola.
- No entres en tu portal con ningún desconocido.
- No abras la puerta a nadie que no conozcas.
- Si alguien te sigue por la calle no corras hacia tu casa, hazlo hacia un lugar público en el que haya gente.
- Avisa siempre a las fuerzas de seguridad, no temas molestarlas por una falsa alarma.

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DURANTE UNA AGRESIÓN SEXUAL?**

- La resistencia física al agresor sólo está indicada cuando se cumplen cuatro condiciones:
  1. El agresor es uno solo.
  2. No va armado ni os amenaza con utilizar un arma que no veis.
  3. No es fuerte ni especialmente corpulento.
  4. Y, sobre todo, si tienes una sólida preparación física y alguna experiencia en defensa personal.
  
- Si te decides por la resistencia física, considera que **SÓLO SERÁ ADECUADA SI EN EL PRIMER ATAQUE REDUCES A TU AGRESOR.** Si le das la oportunidad de contraatacar, puedes sufrir daños mayores.

---

---

---

---

---

---

---

---

- Si te sientes capacitada para defenderte, actúa sobre zonas especialmente vulnerables, como son los ojos y los testículos. Pero ten presente que una defensa inmediata y desordenada te pondrá en un peligro mayor.
- **POR TANTO NO TE SIENTAS CULPABLE SI NO TE HAS DEFENDIDO DE UNA FORMA AGRESIVA Y CONTUNDENTE.**
- oiga, tu defensa puede ser gritar. Pero no pidas socorro. Grita ¡Fuego, fuego! Seguro que el vecindario reaccionará con mayor rapidez.
- En cualquier caso procura concentrarte y observar los posibles detalles significativos de tu agresor: color del cabello, lunares, marcas en la piel, vestimenta o vehículo que utiliza. Así podrás describirlo mejor a la policía y facilitar su detención.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Y RECUERDA, SI SUFRES UNA AGRESIÓN SEXUAL SÓLO HAY UN CULPABLE: EL AGRESOR.**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Contáctanos**

Sra. Reina M. González Castro, MBA, Coordinadora PPVM  
(787) 844-8181, Ext. 2204

Dra. Arelis Torres Olivencia, Co-Coordinadora PPVM  
(787) 844-8181, Ext. 2409

En la Universidad de Puerto Rico en Ponce

**no se tolera la violencia.**



---

---

---

---

---

---

---

---

# Hoja de Asistencia



Reunión - Taller

12:00 m.

Salón F-4

*Nombre*

*Firma*

Sra. Reina M. González, Coordinadora

*Vacaciones - Exasada*

Dra. Arelis Torres, Co-Coordinadora

*Arelis Torres*

Sr. Orlando Báez Rivera

Sr. Wallace Maldonado Rodríguez



*Wallace Maldonado Rodríguez*

Sr. Jonathan Pérez Marín

Sr. José Torres Alameda

Sr. Edwin Vélez Santiago

*Edwin Vélez Santiago*

Srta. María del R. Alicea Rodríguez

VOLUNTARIAS

Srta. Lilybeth Lugo Montalvo

Srta. Loirys Fernandini Pagán

DISCIPLINA

JUNTA

Sr. Félix Rodríguez Figueroa

*Félix Rodríguez*

Sr. Omar Soto Fortuño

PRESIDENTE  
CGE

*Omar Soto Fortuño*

*Dr. Luis Raúl Sánchez Peraza*  
rgc

*[Signature]*