



MI DIGNIDAD
mi cuerpo es mío

Las definiciones nacionales, estatales y territoriales varían, sin embargo la violencia y el abuso nunca son aceptables en ninguna comunidad, familia, institución, lugar o contexto.

Este material incluye ejemplos de experiencias, respuestas y resistencia a la violencia y el abuso por parte de las víctimas - sobrevivientes.

Invitamos a quienes leen a notar la creatividad, el ingenio, la resistencia y las estrategias, tanto manifiestas como encubiertas, que se revelan en las experiencias vividas compartidas en este material.



Las reflexiones reveladas en este material no son representativas de todas las personas, familias o comunidades.

Las mujeres y las niñas son desproporcionadamente impactadas por la violencia y los abusos. El uso de términos de género corresponde a las descripciones utilizadas directamente en los extractos presentados.

Nuestro agradecimiento a todas las personas que han aportado sus reflexiones en beneficio de muchas y muchos.



Colección Dignidad

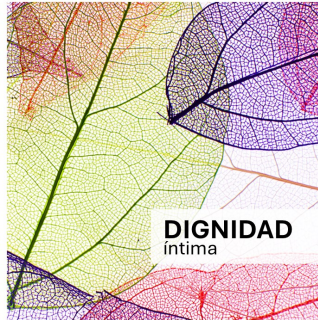
Se invita a los y las lectoras a leer la Colección Dignidad en cualquier secuencia. Cualquier libro. Cualquier página.



Mi Dignidad mi cuerpo es mío

Un material de información y reflexión sobre la violencia sexualizada.

Este material está diseñado para compartir información y revelar reflexiones para cualquier persona que pueda estar experimentando, o que haya experimentado violencia sexualizada, y para cualquiera que pueda estar respondiendo.



Dignidad Íntima

Un material de reflexiones y experiencias de dignidad e indignidad íntimas.

Este material revela la importancia de las experiencias de intimidad, dignidad y sexualidad. Experimentar y dar sentido a la dignidad y la indignidad íntimas implica consideraciones múltiples, complejas y estratégicas.



Dignidad Reproductiva

Un material de reflexión sobre la dignidad e indignidad reproductiva.

Este material revela la importancia de la dignidad reproductiva. Experimentar y dar sentido a la salud reproductiva, la justicia reproductiva, la violencia y la seguridad implica consideraciones múltiples, complejas y estratégicas.

Los códigos QR estáticos para abrir el folleto están en la [página 85](#).

Estos materiales están disponibles en www.insightexchange.net/espanol/

Dignidad

La dignidad es central en nuestra vida cotidiana y en cada interacción.

Las decisiones sobre la seguridad no siempre son independientes o están por encima de la dignidad

Este material es para cualquier persona que pueda estar sufriendo, o haya sufrido violencia sexualizada, y para cualquiera que pueda estar respondiendo.

No todas las culturas, comunidades u organizaciones se sienten cómodas para hablar de sexualidad.

No todas las culturas, comunidades u organizaciones se sienten cómodas para hablar de violencia y abusos.

Ambos ‘tabúes’ pueden sumar a las barreras y dificultades ya existentes para buscar apoyo o hablar con alguien sobre la violencia y los abusos sexualizados.

La violencia sexualizada suele ser perpetrada por las personas que conocemos y a las que podemos querer; con las personas que vivimos, y a veces por las personas a las que más amamos o a las que hemos dedicado tanto. Esto puede ser muy doloroso, complejo de entender y de hablar.

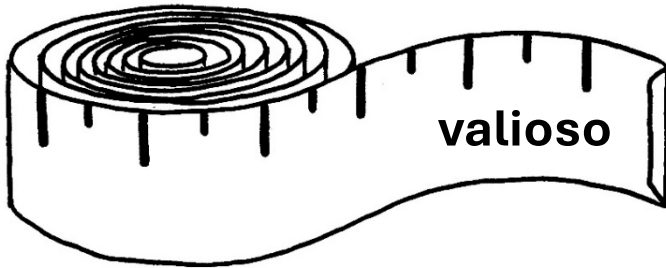
- Las víctimas de violencia sexualizada pueden sentir muchas cosas a la vez, por ejemplo: confusión, asco, horror, traición, culpa, vergüenza y profunda angustia cuando un miembro de su familia, su pareja o una persona que conocen decide aprovecharse de su cercana relación para perpetrar violencia sexualizada.

Las expectativas sociales y culturales pueden hacer que decir algo sea aún más difícil.

Tanto si se lo cuentas a alguien ahora, más adelante o nunca, tienes derecho a acceder a información y materiales que contribuyan a dar sentido y respuestas a la violencia y los abusos ejercidos en tu contra.

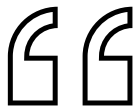
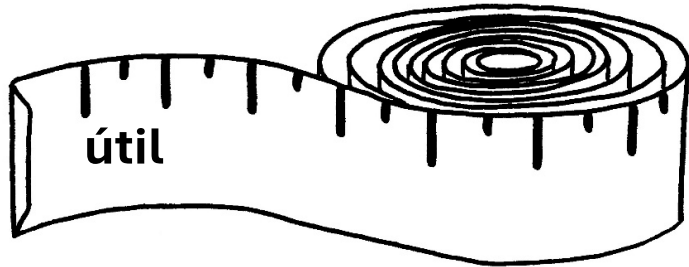
Aunque este material describe experiencias de violencia sexualizada, no pretende ser representativo de la experiencia o el contexto de violencia de todas las personas.

Como personas respondiendo, es importante saber que...



No podemos saber qué es lo más importante para alguien.

No nos corresponde decidir qué es/era lo más útil para alguien.



**Sígueme
a Mí**

sobre lo que la **dignidad** significa para mí...



“

Mi cuerpo es mío. Pero a veces no lo parece.

Otras personas, incluso personas a las que quiero o con las que vivo, utilizan mi cuerpo para su placer o su poder.

No me gusta hablar de ello... pero, si lo hiciera, me gustaría que fuera con la persona adecuada.

No sé cómo hablar de ello para que las personas a las que se lo cuente me traten con respeto.

No estoy segura en quién puedo confiar... pero sí sé en quién no puedo confiar.








Tengo que averiguar qué es lo siguiente...para evitar, reducir, escapar, detener la violencia.

Así que quiero saber más...




”

Mi Dignidad– Mi cuerpo es Mío contiene capítulos de información y reflexión. Estos capítulos pueden leerse en cualquier orden.

Conceptos y reflexiones clave

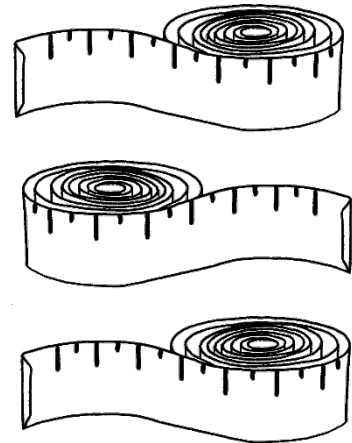
	¿Qué es la violencia sexualizada?	p08
	¿Lo que me están haciendo cuenta como violencia sexualizada?	p11
	¿Y todas las formas en que intenté decir que no e intenté que parara?	p15
	¿Hasta qué punto es complicado el consentimiento? ¿El consentimiento es una decisión o muchas?	p24
	¿Se considera violencia sexualizada si es mi pareja o familiar?	p31
	¿Soy yo la única persona que se siente confundida/o por lo que me están haciendo?	p42
	¿Qué ocurre con la violencia sexualizada contra niños, niñas y personas jóvenes?	p52

Information and supports

	Reflexiones para personas respondiendo	p62
	Referencias y materiales	p80
	Lista de contactos de apoyo	p90

Insight Exchange utiliza códigos QR estáticos para abrir el sitio web y los materiales. El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

¿Qué es la violencia sexualizada?



La violencia sexualizada es una forma de **‘violencia’**, no una forma de **‘sexo’**.

La violencia sexualizada siempre implica el uso y abuso de poder. La persona perpetradora ignora la necesidad de consentimiento y suprime la resistencia de la víctima. La persona perpetradora utiliza una serie de tácticas como: comportamientos directos e indirectos, sutiles y psicológicos, por la fuerza y físicos.



It was several more years before I told anyone. I was in my early 20s when I first told a group of girlfriends. We were playing cards. It was a rainy day, and we were all sitting around in our flat in Auckland, playing cards and drinking, having glasses of wine and lots of girly banter. I can't remember the context but I just blurted out, "I was gang raped." And then went, "Oh my God, I can't believe I've said that." I was a nurse by then, and they were health students, and they went, "do you want to talk about that?" And I was like, "no. Okay, let's keep playing cards".

Zoe

© Insight Exchange | Arts Lab | Voices of Insight Collection | Artist Louise Whelan

“Realmente me molesta la forma en que la gente habla de violencia sexual. Es violencia que utiliza el sexo, pero no tiene nada de sexual.”

Voces de Insight | [Zoe](#)

© Artista colaboradora Louise Whelan

La violencia sexualizada no tiene nada que ver con las relaciones *sexuales* afectuosas, eróticas o románticas entre adultos que activamente consienten (Coates & Wade, 2004).

El consentimiento activo se ha descrito como una expresión *mutua y voluntaria* de “todo el cuerpo” (verbal, física y emocional) que comunica un acuerdo entusiasta, honesto, consciente, voluntario, con sobriedad y continuo de participar en actividades sexuales entre adultos mayores de 16 años (Project Respect, 2020).

El silencio o la ausencia de resistencia verbal o física a las actividades sexuales no constituyen consentimiento activo. (Project Respect, 2020).

Debido a la forma en que la persona agresora abusa de su poder y ejerce violencia sobre la víctima, la ausencia de resistencia abierta u obvia no equivale a su consentimiento. La resistencia a la violencia y los abusos suele ser silenciosa y completamente oculta.

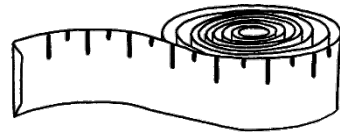
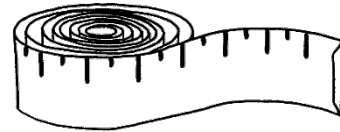
“El hecho de que legalmente se me considere en edad de consentir actividades sexuales no garantiza nada sobre mi seguridad, dignidad y opciones.”

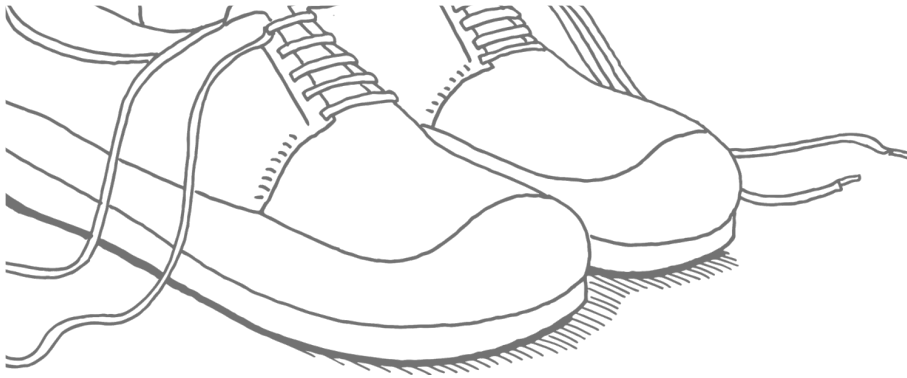


Edad de consentimiento

*La edad de consentimiento puede variar en los distintos estados y territorios, así como a nivel internacional. En México, la edad de consentimiento para las actividades sexuales puede ser tan temprana como los 12 años de edad en algunos estados. En Nueva Gales del Sur la edad de consentimiento para actividades sexuales es de 16 años y de 17 años en Australia Meridional y Tasmania.

**¿Lo que me están
haciendo cuenta
como violencia
sexualizada?**





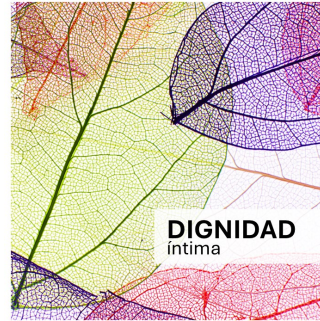
La violencia sexualizada engloba todos los comportamientos utilizados por una persona agresora para amenazar, coercionar, violar u obligar a la persona objeto de la agresión (víctima) a realizar una actividad sexualizada.

Las tácticas de una persona agresora pueden incluir otras formas de control coercitivo, violencia y abuso.

Estos comportamientos incluyen, pero no se limitan a:

- Forzar el contacto genital.
- Forzar el contacto con la boca de la persona agresora.
- Penetración vaginal, anal u oral con un pene, un dedo o cualquier otro objeto.
- Manoseo de los senos, genitales o nalgas de la víctima.
- Espionaje sexualizado: por ejemplo, la persona agresora observa a la víctima en lugares íntimos como su dormitorio o el baño a través de cámaras de vídeo ocultas, o a través de una ventana o puerta.
- Exposición sexualizada coercitiva: por ejemplo, la persona agresora expone sus genitales a la víctima.
- Obligar a la víctima a ver pornografía o involucrarla en ella.
- Uso forzado de intoxicantes para minimizar la resistencia de la víctima a la violencia sexualizada o explotar el consumo de alcohol y otras drogas de la víctima para cometer actos de violencia sexualizada en su contra.
- Acoso sexualizado, incluidos comentarios verbales intrusivos o lenguaje corporal sexualizado. (Comisión Real sobre Respuestas Institucionales al Abuso Sexual Infantil, 2017).

- forzar a las víctimas - sobrevivientes a realizar actos sexualizados, atrapándolas para cooptar su consentimiento, elección y creación de significado.
- coercionar a las víctimas - sobrevivientes para que muestren complacencia sexualizada, mediante el uso de códigos, comentarios o actos que las dominan o amenazan. Los actos de coerción pueden parecer a otras personas desconectados de cualquier significado o actividad sexualizada, pero se utilizan para atrapar a la víctima - sobreviviente.
- El abuso reproductivo se produce cuando se impide a una persona tomar sus propias decisiones sobre su reproducción. Por ejemplo, decisiones sobre su sistema reproductivo, partes y funciones del cuerpo implicadas en el ciclo menstrual, el sexo y el placer sexual, el embarazo y el parto (1800respect).



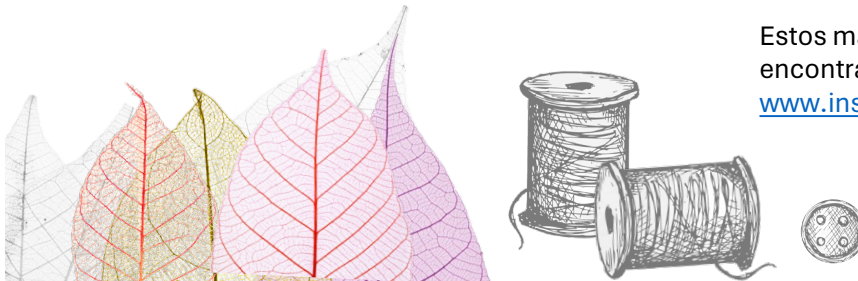
Explora más en [Dignidad Íntima](#)



Explora más en [Dignidad Reproductiva](#)

Los códigos QR estáticos para abrir el folleto están en la [pág. 95](#).

Estos materiales pueden encontrarse en www.insightexchange.net/espanol/



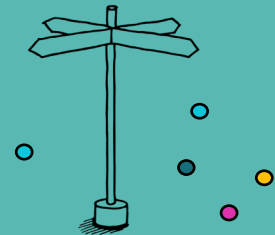
La(s) persona(s) perpetradoras de violencia sexualizada suelen utilizar la violencia física para limitar la resistencia de las víctimas. Esto puede incluir el uso de:

- objetos y ataduras
- estrangulamiento*
- asfixia
- agresiones físicas a la cabeza, el cuello y la cara de la víctima

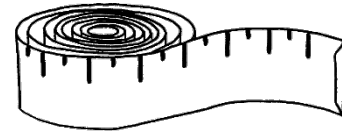
Estas agresiones físicas pueden (en un solo ataque o en una serie de ataques) derivar en lesiones cerebrales adquiridas, otras lesiones graves que cambian la vida y en la muerte.

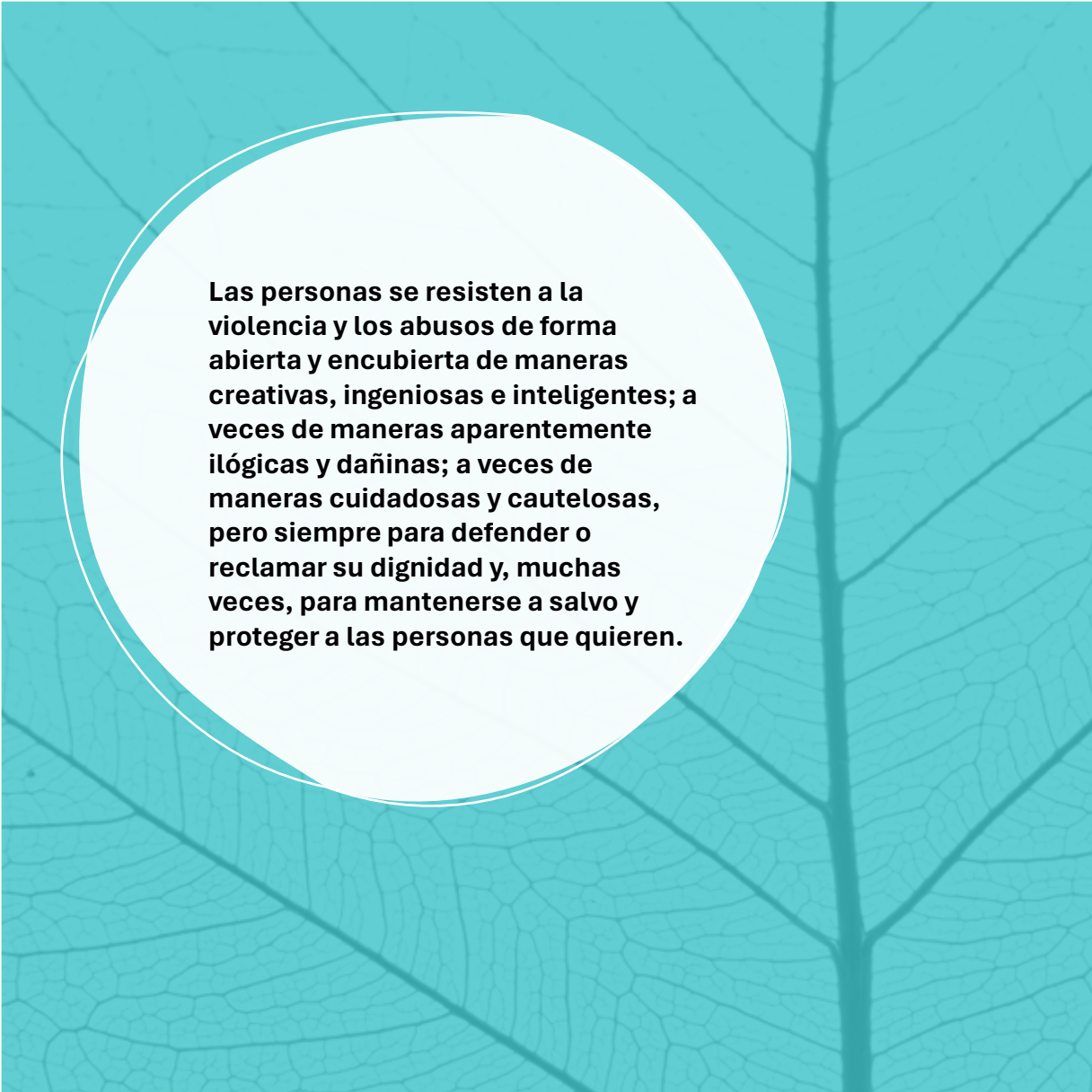
Nota: Una persona puede utilizar palabras distintas a 'estrangulamiento' o 'asfixia' para describir estas agresiones. Por ejemplo: amordazamiento, asfixia durante el sexo, 'juego de respiración' (asfixia erótica), 'sexo rudo'. Algunos de estos términos pueden ser mutualizadores y ocultar la naturaleza violenta y abusiva del comportamiento.

Explora más sobre el estrangulamiento en ([p.33-39](#))



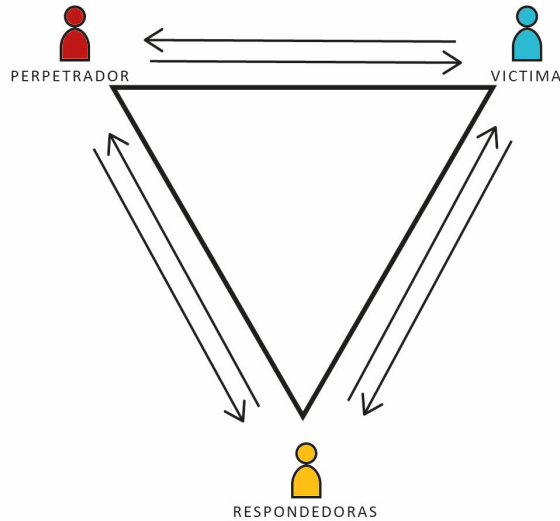
**¿Y todas las
formas en que
intenté decir que
no e intenté que
parara?**





Las personas se resisten a la violencia y los abusos de forma abierta y encubierta de maneras creativas, ingeniosas e inteligentes; a veces de maneras aparentemente ilógicas y dañinas; a veces de maneras cuidadosas y cautelosas, pero siempre para defender o reclamar su dignidad y, muchas veces, para mantenerse a salvo y proteger a las personas que quieren.

“Un aspecto fundamental para entender la violencia interpersonal es comprender que es social e interaccional.... Todas estas interacciones suceden en un contexto más amplio que incluye condiciones naturales, materiales, sociales, políticas, espirituales y culturales.”



Mira la breve animación (3mins)

La naturaleza social e interaccional de la violencia

<https://vimeo.com/823963926>

Escanea el código QR para ver la animación.



Ejemplos de **resistencia** de las víctimas a la violencia y los abusos



Cada vez que me visita para ver a los niños, me agrede sexualmente. No puedo detener la violencia, pero ahora me **niego a quitarme el brasier en todas y cada una de las agresiones.**



Noche tras noche lloraba después del ‘sexo’. Había un cuadro de los dos en nuestra habitación. Durante el ‘sexo’ miraba ese cuadro y, **al ver mis ojos en la pintura, me recordaba mentalmente que tengo ojos y que puedo ver cómo abusas de mí.**

He estado **auto-lesionándome buscando que el agresor redujera el grado de violencia sexualizada**, ya que no le gusta el aspecto de mis marcas.

Mi pareja me ha violado repetidamente, así que me resisto **negándome a cuidar mi higiene personal para estar lo más sucia posible, para protegerme.**



Siempre que las personas son sometidas a la violencia, se resisten. Puede ser de diversas maneras y los ejemplos de este capítulo son diversos y no son exhaustivos.

Las personas perpetradoras anticipan e intentan dominar y suprimir la resistencia de la víctima-sobreviviente.

A veces, de forma estratégica una víctima de violencia oculta sus actos de resistencia. La resistencia puede suceder sólo en la intimidad de la mente de la víctima porque es la única respuesta segura en ese momento.

La víctima de la violencia conoce el contexto en el que se encuentra y también es consciente de las consecuencias de mayor peligro y mayor violencia y abuso que pueden producirse en respuesta a cómo se resiste y responde.

La resistencia a la violencia es:

- Cualquier acción (verbal, mental, emocional, espiritual, física) que se oponga a la violencia, trate de limitar sus efectos e intente maximizar la seguridad.
- Rara vez consigue detener a la persona perpetradora de la violencia, pero siempre es importante para crear seguridad y mantener la dignidad.
- Suele ser encubierta y prudente.

En las páginas siguientes puedes leer tres relatos diferentes de un incidente de violencia sexualizada que ponen de relieve la importancia de la resistencia y las respuestas a la violencia como parte del *Patrón de los Hechos*.

El relato es un extracto del material *El Patrón de Hechos*, un resumen del trabajo de la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade de la Clase Magistral de Lenguaje que puedes encontrar en el [Laboratorio de Lenguaje](http://www.insightexchange.net/language-lab/) www.insightexchange.net/language-lab/

(Coates & Wade, 2007; Wade, 2000; Wade 1997).

1

Un recuento común

Estaban discutiendo. Se dijeron algo y el Sr. Martínez perdió el control. La agarró y lucharon. La lucha llegó al dormitorio. Él la levantó y la puso en la cama. La besó. Tuvieron sexo.

Análisis de este relato

Este recuento tergiversa la violencia al ocultar la responsabilidad (lucharon), mutualizar las acciones unilaterales (discutir, besarse, sexo) e ignorar la resistencia a la violencia.

2

Un recuento más detallado

La Sra. Martínez le recordó que sacara la basura. Él empezó a **gritarle**. La **insultó con adjetivos denigrantes**. El **Sr. Martínez** perdió el control. Él la **agarró**. La apretó con **fuerza** y la **jaló** hacia él. La **agarró** por la cintura y la **obligó** a levantarse del suelo. La **arrastró** hasta el dormitorio y la **aventó** sobre la cama. La **jaló** del pelo y el brazo y la **aventó**. La **arrastró** desde la cama hacia él. La **inmovilizó sobre la cama con el** peso de su cuerpo. Le **agarró** la cara. Le metió la lengua en la boca. Le levantó la falda de un **tirón**. La **violó**.

● Sus acciones violentas unilaterales quedan documentadas.

● La resistencia a la violencia está ausente en este relato.

Análisis de este relato

Este recuento tergiversa la violencia al ocultar la responsabilidad ('lucharon'), mutualizar las acciones unilaterales ('pelearon', 'besarse', 'sexo'), e ignorar la resistencia a la violencia.

Nótese la falsa representación de la violencia del Sr. Martínez 'perdió el control' - como si no hubiera sido su intención. Esta representación oculta la violencia o/y oscurece la responsabilidad mediante la falsa representación de la intención.

3

Un recuento más detallado

La Sra. Martínez le recordó que sacara la basura. Él **empezó a gritarle**. Ella **guardó silencio y empezó a salir de la habitación**. Él **la insultó con adjetivos denigrantes**. Ella le dijo que no le hablara así. El Sr. Martínez perdió el control. Él **la agarró**. Ella **retrocedió**. Él **la apretó con más fuerza y la jaló hacia él**. Ella **intentó zafarse**. La **agarró por la cintura y la obligó a levantarse del suelo**. Ella **levantó las piernas y se echó hacia atrás**. Él **la arrastró hasta el dormitorio y la tiró sobre la cama**.

En cuanto ella aterrizó, se dio la vuelta y se acercó a la cabecera de la cama para intentar levantarse. Él **la agarró por el pelo y el brazo y la jaló**. Ella se agarró del borde de la cama. Él **la empujó hacia él y la inmovilizó sobre la cama con el peso de su cuerpo**. Ella **intentó respirar**. Él **le agarró la cara**. Ella **intentó darse la vuelta**. Él **le metió la lengua en la boca**. Ella se concentró en no atragantarse porque sabía que él le haría más daño. Él **le levantó la falda de un tirón**. Ella se quedó callada. Él **la violó**. Ella, en su mente, se fue a otro lugar.

Análisis de este relato

Este recuento muestra claramente que la víctima se resistió a la violencia, incluida la violencia sexualizada, y que el perpetrador de la violencia se anticipó, reprimió y dominó la resistencia de la víctima a la violencia.

- Su deliberación es evidente en la forma en que vence la resistencia de ella.
- La resistencia a la violencia está presente en el relato.



Voces de Insight

Esta es una colección de obras de arte originales inspiradas en los relatos de las Voces de Experiencia Viva para Insight Exchange. Esta iniciativa busca ilustrar las metáforas visuales y los símbolos utilizados por las participantes de Insight Exchange como parte de la forma en que describen sus experiencias vividas de violencia interpersonal y familiar para informar las respuestas sociales, de servicios de atención y sistémicas.

Cada una de estas obras de arte ha sido elaborada por la artista Louise Whelan y están inspiradas en las reflexiones de las participantes que compartieron su experiencia vivida.

© Artista colaboradora Louise Whelan

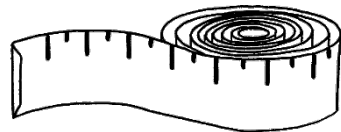
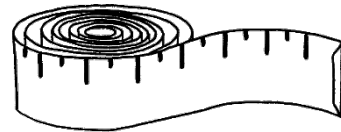



Escanea el código QR para abrir la colección 'Voces de Insight'

<https://www.insightexchange.net/espanol/>

¿Qué tan complicado es el consentimiento?

¿El consentimiento es una decisión o muchas?





**El consentimiento
es algo que
siempre estamos
negociando, y
muchas veces sin
palabras.**

Un ejemplo:

Cuando pensamos en el acto de besar, ¿cómo coordinamos eso?... contacto visual, mantener el contacto visual pero de una manera particular, no una ‘mirada de pistola’ o una mirada de indignación... luego a lo mejor acercarse un poco más físicamente, luego comprobar y darse cuenta si la otra persona sigue estando cómoda... más contacto visual, inclinarse hacia la otra persona y, si es recíproco, inclinarse una persona hacia la otra, luego quizás inclinar las cabezas, coordinar la velocidad y el movimiento para evitar chocar las cabezas y los dientes, quizás realinear continuamente las caras y los cuerpos, un círculo continuo de conciencia, evaluación y acción en la interacción para garantizar el equilibrio y la postura a medida que nos acercamos y luego quizás juntar los labios... **muchas veces sin palabras... y en cada momento de esta interacción hay un esfuerzo mutuo y coordinado.**

Entonces, una vez que los labios se juntan, ambas personas tienen que decidir si se trata de un beso amistoso o de un beso más romántico... y si una persona abre un poco la boca, ¿cómo responde la otra persona?

Si aprieta la boca y tensa los hombros, **es una forma clara de decir que no a un beso romántico... muchas veces sin palabras...** pero si la persona que quería el beso más romántico ignora esta comunicación y acerca su boca a la de la otra persona a la fuerza y le mete la lengua, ya no es un ‘beso’ (de ningún tipo) si no una agresión.

En lugar de hacer retroceder el beso hasta el lugar donde la otra persona está dando señales de consentimiento, el iniciador ha secuestrado el **acto mutuo** de ‘besarse’ y la colaboración, convirtiéndola en un **acto unilateral** de agresión.

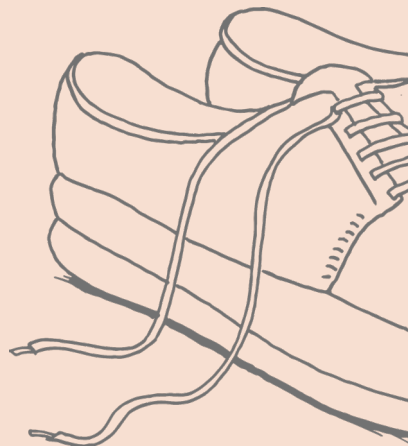
Con un simple beso se producen **muchos micromomentos de consentimiento activo**. Ahora pensemos en el coito y en toda la coordinación momento a momento que requiere, y en que la gente lo hace todo el tiempo. Cada uno/a de nosotros/as puede empezar con un sentimiento mutuo y ‘podemos estar de acuerdo en tener relaciones sexuales’, ‘podemos querer tener relaciones sexuales’, podemos estar ‘deseando tener relaciones sexuales’ **pero en el momento en que cesa ese consentimiento abierto y activo, eso deja de ser sexo.**

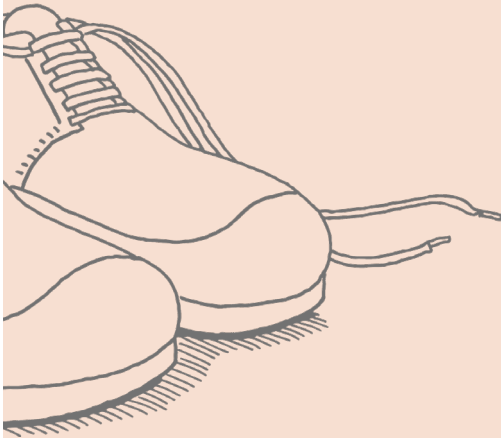
[Extracto: Video Consent versus Violencia (8 mins)
<https://vimeo.com/286278637> Centre for Response-Based Practice]

Ejemplos publicados de relatos de perpetradores sobre coerción y minimización

“**Carlos se explayó:** Estábamos fajando y, aunque no la forzaba, asumía que íbamos a tener sexo o que ella me la iba a chupar o algo así [...] Creo que en mi cerebro había muchas suposiciones. Si te estás besuqueando o toqueteando, sigues adelante, no a la fuerza, pero sigues adelante [hasta que verbalmente te detengan]. Probablemente podría decir que hay otros cinco ejemplos, quizá menos, pero otros cinco ejemplos de esa misma situación en la que las chicas permanecen vestidas y todo eso, pero fuimos un poco más lejos de lo que ella probablemente hubiera querido.”

“**Matt:** Yo decía, 'OK, ella realmente no quiere, pero estoy seguro de que en diez minutos o algo así, si estuviéramos haciendo otra cosa, o si nos tomamos un café', o 'Si te tomaras un Paracetamol, o algo así, y se le pasara el dolor de cabeza <risas>', tal vez me gustaría, no sé <pausa> algo, como si el escenario cambiara de alguna manera, podríamos potencialmente acostarnos, en diez minutos.”





“Marky: Los hombres lo descubren por sí mismos a una edad más temprana, que ser persistente puede darte el resultado que deseas. No sé si es porque las mujeres tienen miedo, miedo incluso de ser capaces de decir no en la situación [...] o ha llegado a un punto en el que piensan que no pueden volver atrás de - como besos, juegos preliminares, están en la cama. No quieren hacerlo, pero creen que debido a la progresión de la noche, el lugar donde están, probablemente sea demasiado tarde para volver [...] No lo veo como algo normal ahora, pero era algo que casi se consideraba normal cuando éramos más jóvenes.”

Wilson. M. (2023). Entendiendo las Negativas, Usando la Coerción: La Comprensión y el Uso de los Hombres Jóvenes de la Violencia Sexualizada Normalizada dentro de la Heterosexualidad. *The Journal of Sex Research*, 60:8, 1168-1180, DOI: 10.1080/00224499.2022.2086676

“¿Tuviste ‘sexo’ conmigo mientras estaba dormida?”

“Los mitos sobre la violación siguen estando muy extendidos. Se suele creer que si es tu novio o tu pareja, si comparten la cama, si están desnudos, si diste tu consentimiento antes, entonces no puede ser violación. Hay una gran diferencia entre despertar suavemente a tu pareja e iniciar una actividad sexual y realmente hacer algo sexual a penetrar a alguien mientras aún duerme.”

“La Ley de Delitos Sexuales de 2003 es muy clara: sólo se puede dar el consentimiento cuando se tiene la capacidad de hacer esa elección, y si se estás dormida o inconsciente, no la tienes.”

Katie Russell, national spokesperson for Rape Crisis Rape Crisis England & Wales (2021)

See: Moore, A. (2021, June 15). The sexual assault of sleeping women: the hidden, horrifying rape crisis in our bedrooms. The Guardian. Retrieved via: <https://amp-theguardian-com.cdn.ampproject.org/c/s/amp.theguardian.com/society/2021/jun/15/the-sexual-assault-of-sleeping-women-the-hidden-horrifying-crisis-in-britains-bedrooms>

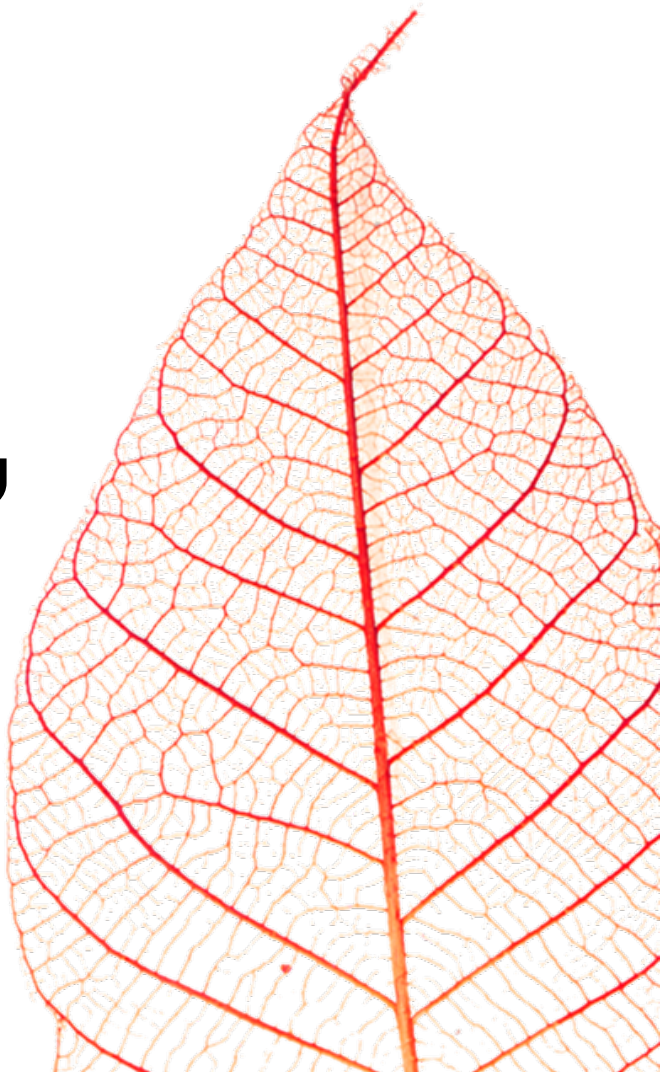
“

El sexo es normal...
El sexo es libertario...
El sexo es bueno...
El sexo es divertido...
El sexo es
empoderador...
El sexo es necesario...

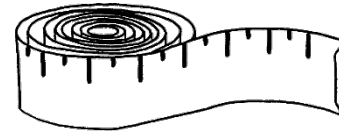
¿Siempre es así? ”

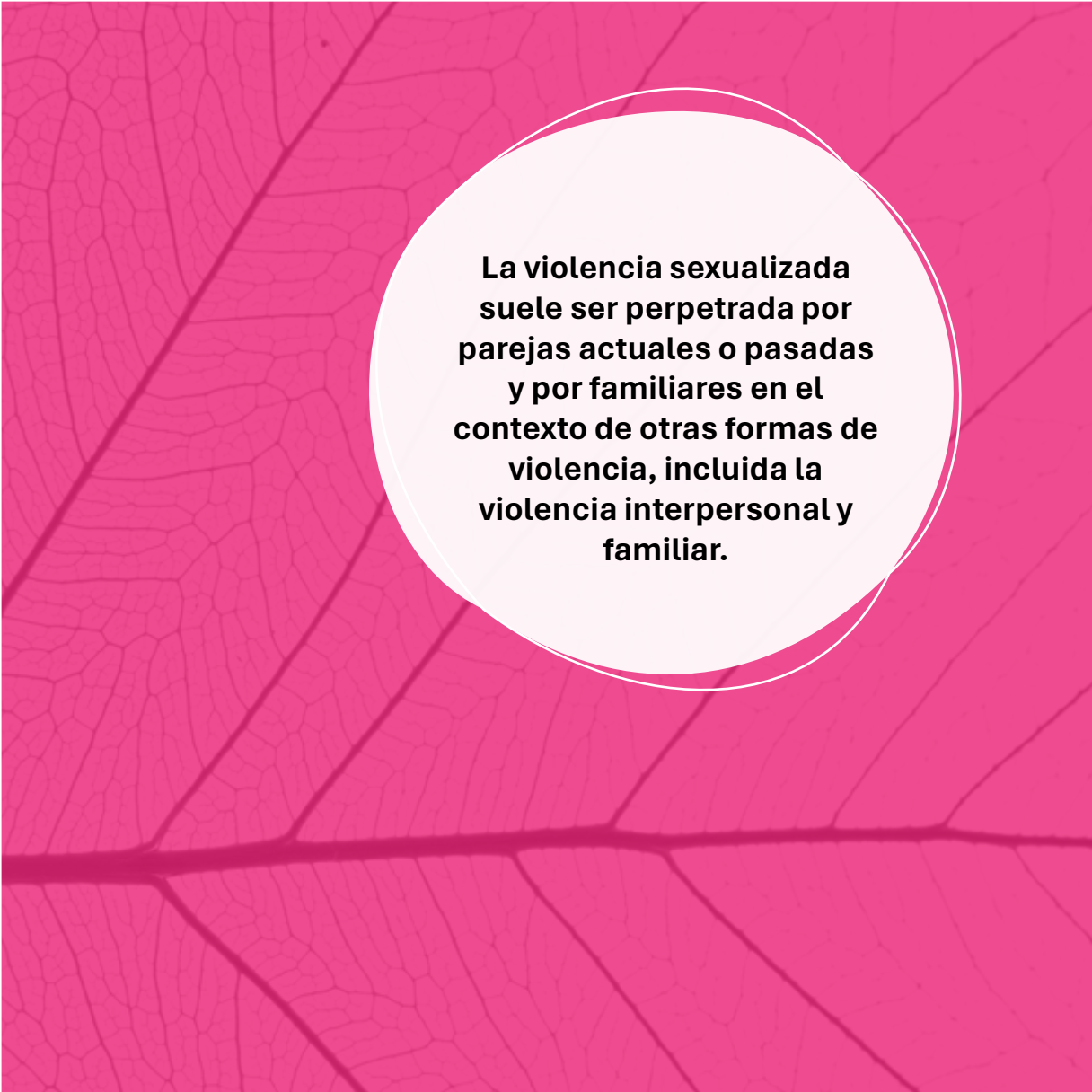


Explora más en
[Dignidad Íntima](#)



**¿Se considera
violencia
sexualizada si la
persona que me
violenta es mi
pareja o mi
familiar?**



The image features a vibrant pink background with a detailed, light-colored pattern of leaf veins. In the center, there is a white circle with a thin pink border. Inside this circle, the following text is written in a bold, black, sans-serif font:

**La violencia sexualizada
suele ser perpetrada por
parejas actuales o pasadas
y por familiares en el
contexto de otras formas de
violencia, incluida la
violencia interpersonal y
familiar.**

La violencia interpersonal y familiar se refiere a comportamientos perpetrados sobre y contra otra(s) persona(s). La violencia interpersonal y familiar puede ser perpetrada por una pareja actual o pasada; una relación interpersonal y/o familiar; dentro de la familia extendida o grupo de parentesco y grupos por afiliación. Puede ser perpetrada por una pareja, cónyuge, algún familiar, un cuidador/a, una persona con quien se comparte la casa, amistades, vecinas/os, novia/o.

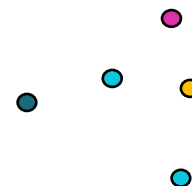
La violencia interpersonal y familiar es un comportamiento y serie de acciones en cualquiera de esas relaciones que son amenazantes, abusivos, violentos, coercitivos y controladores, que causan que una persona viva con miedo y se vea obligada a hacer cosas en contra de su voluntad.



Lee aquí el folleto (PDF) [¿Qué es la violencia interpersonal y familiar?](#)

La violencia interpersonal, familiar y sexualizada puede ocurrirle a cualquiera y puede adoptar muchas formas.

- El abuso emocional o psicológico
- Violencia física
- Violencia sexualizada
- Coerción o abuso reproductivo
- Acoso e intimidación
- Abuso económico
- Violencia Patrimonial
- Femicidio
- Abuso facilitado por la tecnología
- Abuso espiritual o religioso
- Violencia colonial
- El abuso Institucional



La mayoría de las víctimas de violencia interpersonal, familiar y sexualizada son mujeres, niñas y niños, y la abrumadora mayoría de quienes ejercen violencia son hombres.



Las mujeres también perpetran violencia interpersonal y familiar contra los hombres, al igual que las parejas del mismo sexo (DVNSW, 2018).

La violencia interpersonal y familiar también es cometida por y contra personas que se identifican como transgénero, no binarias, intersex y de género diverso.



El maltrato a personas adultas mayores, es un problema a escala global

El maltrato a las **personas adultas mayores**, es un acto único o repetido o la falta de una acción apropiada, que se produce en el seno de cualquier relación en la que existe una expectativa de confianza, y que causa daño o angustia a una persona adulta mayor.

Este tipo de violencia constituye una violación de los derechos humanos e incluye el maltrato físico, sexual, psicológico y emocional; el abuso económico y material; el abandono; la desatención; y la pérdida grave de dignidad y respeto.

Organización Mundial de la Salud (WHO)
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

En la mira: Estrangulamiento

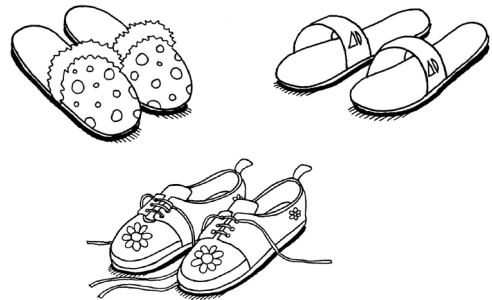
Los perpetradores de violencia sexualizada a menudo deciden utilizar el estrangulamiento para reducir la capacidad física y emocional de las víctimas para resistirse a la agresión.

La mayoría de las agresiones sexualizadas que implican el uso de la estrangulación y la asfixia no mortales son perpetradas por una pareja actual, anterior o por una persona conocida de la víctima (Mcquown, Frey, Steer, Fletcher, Kinkopf, Fakler y Prulhiere, 2016). Las víctimas de violencia sexualizada, estrangulamiento y asfixia no mortales declaran ser agredidas con mayor frecuencia en sus propios hogares en comparación con otros lugares (Midttun, 2021).

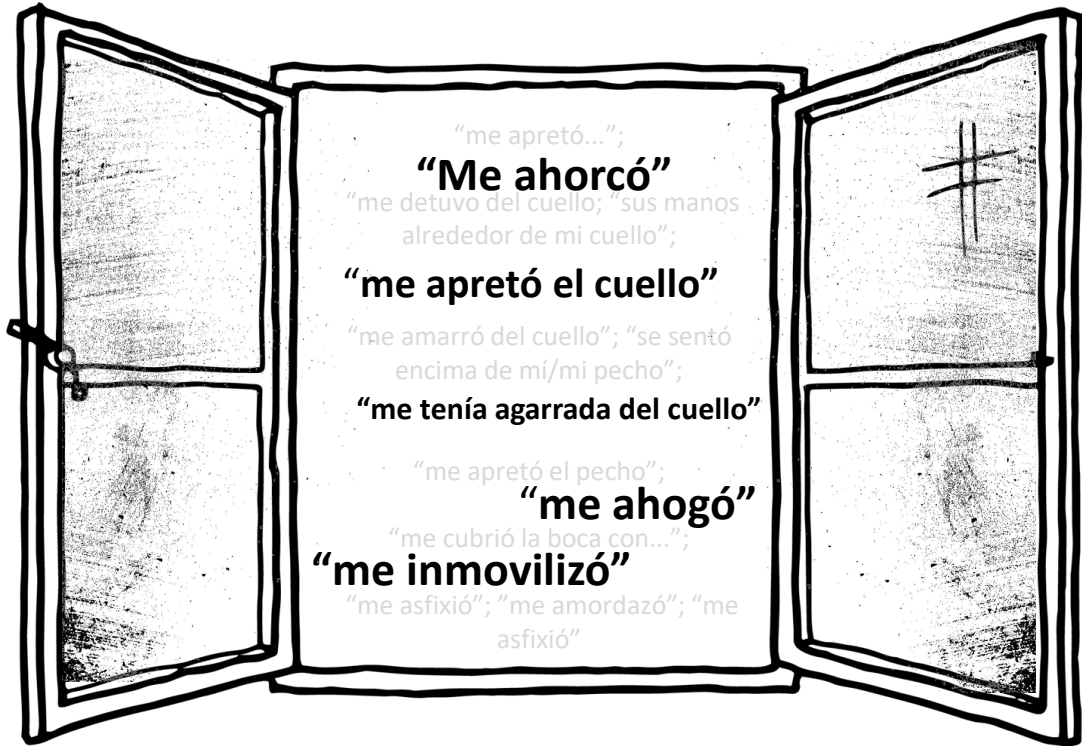
Muchas víctimas de violencia sexualizada, estrangulamiento y asfixia no mortales retrasan la búsqueda de una evaluación y atención médica y es más probable que acudan a un servicio de atención de violencia o agresión sexual que a un servicio de urgencias (Midttun, 2021).

El estrangulamiento no mortal priva al cerebro de sangre oxigenada, lo que puede causar la muerte, lesiones cerebrales, coágulos sanguíneos, infarto al miocardio, accidente cerebrovascular y discapacidades a largo plazo en la víctima (Domestic Violence Service Management, 2018).

Aproximadamente la mitad de las sobrevivientes de estrangulamiento y asfixia no mortales no presentan lesiones visibles (Midttun, 2021). Dado que el estrangulamiento y la asfixia no mortales pueden causar amnesia, es posible que algunas sobrevivientes no recuerden haber sido estranguladas o asfixiadas en la agresión (Midttun, 2021).



Ejemplos de descripciones de estrangulamiento



“me apretó...”;

“Me ahorcó”

“me detuvo del cuello; “sus manos
alrededor de mi cuello”;

“me apretó el cuello”

“me amarró del cuello”; “se sentó
encima de mí/ mi pecho”;

“me tenía agarrada del cuello”

“me apretó el pecho”;

“me ahogó”

“me cubrió la boca con...”;

“me inmovilizó”

“me asfixió”; “me amordazó”; “me
asfixió”

Nota: Para describir las agresiones, una persona puede utilizar un lenguaje más sencillo para palabras como ‘estrangulamiento’ o ‘asfixia’.

Por ejemplo: “Me estranguló”; “me apretó...”; “me apretó del cuello”; “me agarró del cuello con las manos”; “me amarró del cuello”; “me ahogó”; “me asfixió”; “se sentó encima de mí/sobre mi pecho”; “me inmovilizó”; “me agarró por el pecho y me apretó”; “me tapó la boca...”; “me ahorcó”; “me amordazó”

Explora ejemplos de materiales sobre estrangulamiento para personas respondiendo



Ve, comparte e incrusta la animación de Insight Exchange:

Los peligros del estrangulamiento
(5mins) <https://vimeo.com/908048032>
O escanea el código QR en la siguiente página

Ve, comparte e incrusta el Módulo de Insight Exchange:

Entendiendo y Respondiendo al estrangulamiento (63mins)
<https://vimeo.com/947182371>
Escanea el código QR en la siguiente página

Explora la lista de [Materiales Adicionales](#) (relativas al estrangulamiento) (English)



Escanea el código QR estático para abrir la página de inicio de Insight Exchange: estrangulamiento.

www.insightexchange.net/espanol/



Obra de arte (Foto media) © Artista colaboradora Louise Whelan

¿Qué ocurre con la “asfixia consentida”?

La llamada “asfixia consensuada”, también conocida como asfixia erótica entre parejas o asfixia autoerótica (con uno/a mismo/a), es peligrosa.

El consejo médico actual es que no hay formas seguras de practicar la asfixia erótica. Esta forma de práctica sexual puede dar lugar a los mismos riesgos médicos que el estrangulamiento no mortal, incluidas lesiones cerebrales adquiridas, infarto al miocardio, accidente cerebrovascular y muerte (Sendler, 2018).

Si las parejas que dan su consentimiento deciden utilizar la asfixia erótica o autoerótica durante las relaciones sexuales, se recomienda que todos los miembros de la pareja estén sobrios/as para maximizar la elección y el consentimiento activo y para responder a cualquier preocupación médica experimentada por la pareja receptora, como la pérdida de conciencia (Sendler, 2018).

¿ES LA PORNOGRAFÍA UN CABALLO DE TROYA?

Explorando cómo se introduce la violencia y el abuso a través del lenguaje y la socialización de la pornografía.



“La pornografía tiene una influencia ineludible en cómo vemos el ‘sexo’. La pornografía está tan extendida que la gente habla de ella como si fuera una expresión sana de la sexualidad en la cultura general.

Los hombres heterosexuales cisgénero son los principales consumidores de pornografía. La pornografía desempeña un papel cada vez más importante en la cultura de pares y las relaciones sociosexuales de los niños y personas jóvenes (Flood, 2010). La creciente violencia en la pornografía es preocupante. Más del 88% de los vídeos contienen algún acto de violencia o agresión masculina, lo que contribuye a la radicalización sexual de los jóvenes, que lo consideran normal (Bridges, Wosnitzer, Scharrer, Sun y Liberman, 2010).

Los estudios demuestran que cuanto más porno ven los chicos, más esperan que se refleje en la vida real, y luego lo impulsan ellos mismos reflejándolo en la vida real, transgrediendo los límites (Flood, 2010; Hald, Malamuth & Lange, 2013; Malamuth, Hald & Koss, 2012).

“Los agresores pueden utilizar el término '*kink*' para disfrazar su violencia: comportamiento sexualizado coercitivo, sexo anal forzado, estrangulamiento durante el sexo. Los agresores utilizan estos actos como caballo de Troya para introducir la violencia en la relación. El porno está enseñando a los chicos y hombres jóvenes a introducir la violencia en las relaciones y está funcionando (Vandenbosch & Van Oosten, 2017).”

*G, Archbold-Digby - Family Safety Practitioner
Relationships Australia Victoria*

EJEMPLOS LOCALES E INTERNACIONALES

Pornografía - Estrangulamiento

It's Time We Talked (Australia)

It's time we talked es una iniciativa de prevención de la violencia que ayuda a los jóvenes, los padres, las escuelas, el gobierno y el sector comunitario a comprender y abordar la influencia de la pornografía.

<https://itstimewetalked.com/>

The Light Project (NZ)

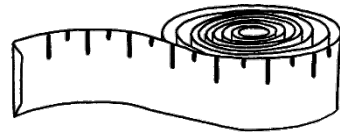
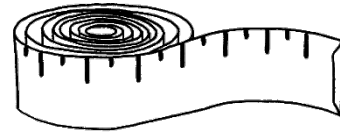
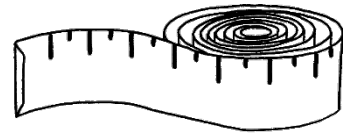
Información y recursos accesibles para jóvenes que navegan por contenidos online sexualmente explícitos, incluido el estrangulamiento. In The Know | ¿Tienes preguntas sobre porno, desnudos o material sexual en línea? <https://www.intheknow.co.nz/>

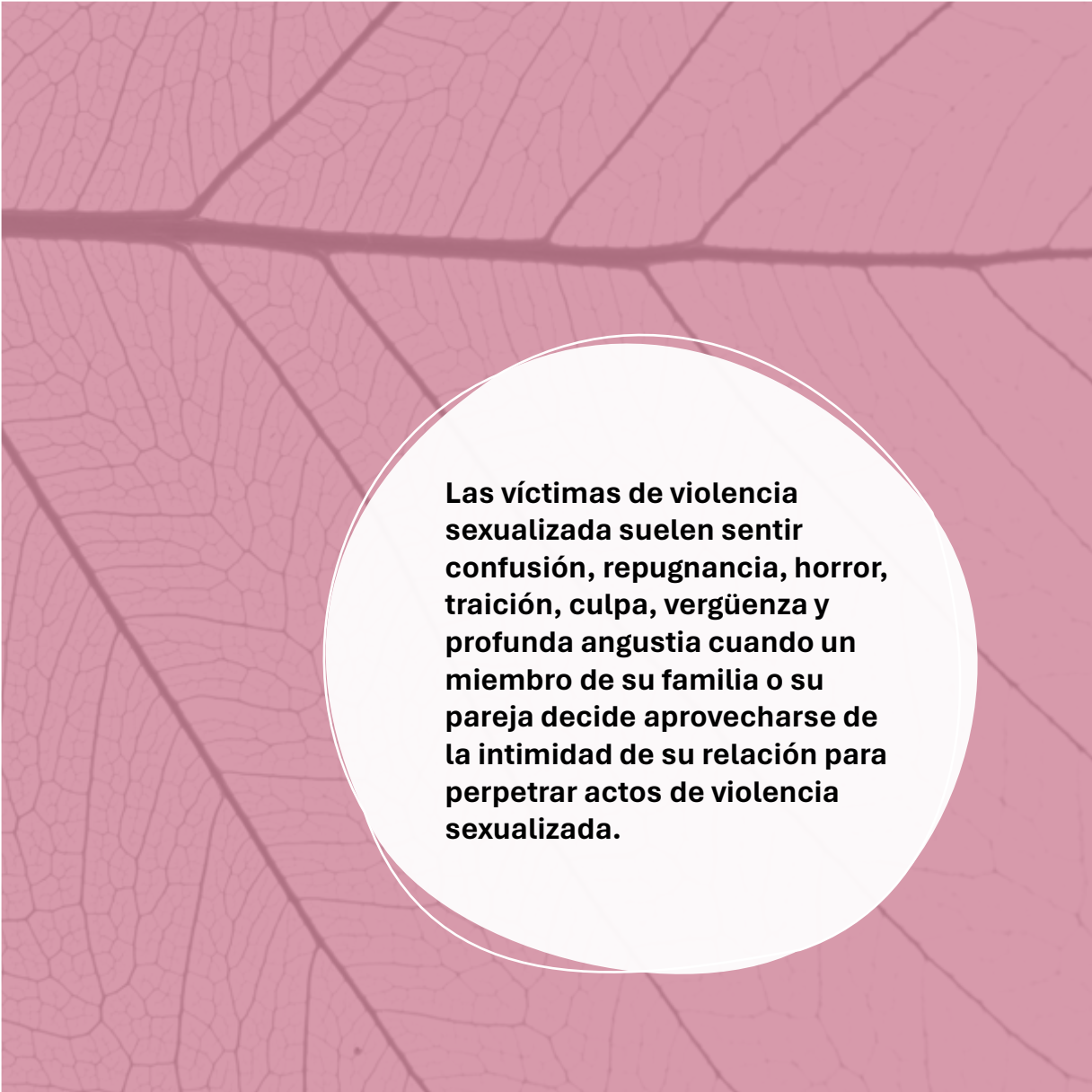
#SinViolenciaEnLínea UNICEF (México)

Una campaña que busca difundir información y prevenir la violencia en internet contra la niñez y la adolescencia.

<https://www.unicef.org/mexico/mantener-seguros-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-en-internet>

**¿Soy yo la única
persona que se
siente confundida
por lo que me
están haciendo?**





Las víctimas de violencia sexualizada suelen sentir confusión, repugnancia, horror, traición, culpa, vergüenza y profunda angustia cuando un miembro de su familia o su pareja decide aprovecharse de la intimidad de su relación para perpetrar actos de violencia sexualizada.

La violencia sexualizada suele ser perpetrada por miembros de la familia (sobre todo padres, padrastros, hermanos, primos) y parejas actuales y anteriores (maridos, novios, novias) contra las propias personas (niñas, niños personas jóvenes y mujeres) a las que dicen amar.



La violencia sexualizada en el contexto de la perpetración de violencia interpersonal y familiar es un aspecto de un patrón repetido y generalizado de control coercitivo. (Hill, 2019; Laing & Humphreys, 2013).

Véanse los ejemplos (de la página [45-49](#)) de cómo puede utilizarse la coerción para crear confusión en la víctima de la violencia.

Principios nacionales de evaluación del riesgo de violencia doméstica y familiar

“La violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima es una forma particularmente peligrosa de abusar del poder y ejercer control debido al invasivo ataque contra el cuerpo de las víctimas y a la gravedad de las consecuencias para la salud mental, las lesiones físicas y las consecuencias ginecológicas.

Un estudio reveló que las mujeres que sufrían abusos físicos y que también eran víctimas de actividad sexualizada forzada o violación, tienen siete veces más probabilidades de ser asesinadas que otras mujeres experimentando otras formas de abusos. La violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima fue el indicador más determinante de la escalada de frecuencia y gravedad de la violencia, más que el acoso, el estrangulamiento y el abuso durante el embarazo (Campbell et al. 2003).

Más que otros factores, la violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima es escasamente denunciada por las víctimas. La vergüenza y el estigma causados por la suposición común de que hablar de sexo o de agresiones sexuales en las relaciones es ‘tabú’ son obstáculos importantes para buscar ayuda para la violencia sexualizada ejercida por una pareja íntima.”

Toivonen, C. & Backhouse, C. (2018)

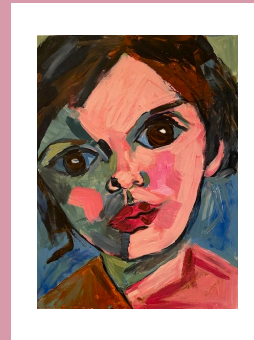
Ejemplos



“Sentí que no tenía elección”

“Llevábamos casados siete años cuando contraí una ETS (enfermedad de transmisión sexual). Y fue entonces cuando supe que había cosas extramatrimoniales sucediendo. Incluso había partes de nuestra relación sexual que no eran normales. A veces me sentía como: ¿soy humana o soy un animal? Así es como me sentía. Él siempre quería ver porno y yo me sentía degradada como mujer. Sentía que no tenía elección, que tenía que hacerlo.”

Voces de Insight | [Sophie](#)



“Está un poco enojada diciendo ‘Aquí estoy. No me subestimes’.”

© 2020 Anon. Imagen creada y donada por una sobreviviente adulta y madre protectora.



“Me dejé embarazada a propósito”

“Decidió reservar unas vacaciones a Bali... Entonces, lo juro, me embarazó a propósito en esas vacaciones. No es el mejor método, pero solemos usar que se ‘salga antes de acabar’. Llevaba mucho tiempo funcionando este método. Pero él no se salió, y yo me quedé como, ‘Dios mío, ¿por qué hiciste eso?’. Me dijo: ‘No sé, tómate la pastilla del día siguiente’.. Y pensé ‘¿en Bali? ¡¿Quieres que me muera?!’. En serio, como si fueras a tomarte la pastilla del día siguiente en Bali. ¡Su ligereza!: ‘tómate la pastilla del día siguiente si quieres’. Lo habíamos hablado y yo siempre había dicho que no quería tener hijos.

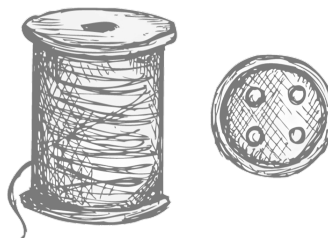
Mi razón para no querer tener hijos es porque pienso que los padres hacen daño a los niños. Yo no quería herir a alguien a quien amara tanto. No quiero esa responsabilidad. Es demasiado. Eso era algo muy importante para mí. Cuando me enteré de que estaba embarazada, estaba muy, muy preocupada.”

Voces de Insight | [Rose](#)

“Despertándome en mitad de la noche”

“...Era muy controlador sobre cuándo quería tener sexo, las posturas, en dónde. Si teníamos sexo, era con pornografía o despertándome en la mitad de la noche. No es que yo no lo consintiera. Me despertaba y participaba. No era que dijera que no. Se trataba de la falta de amor. Él no era como, te estoy despertando y quiero hacer el amor contigo. Era como, se despertó, quiere tener sexo, y ahora es cuando vamos a hacerlo. Completamente en sus términos....”

Voces de Insight | [Ruby](#)





“

“Me manoseó mientras conducía por la autopista”

“....El empezaba a ‘tocarme’. mientras íbamos manejando por la autopista. Yo no quería involucrarme, pero estaba bajo presión: a 100 km/hora, él controlaba el coche y lo que ocurría. Yo tenía 13 años. Él tenía 16. Hacía ese tipo de cosas todo el tiempo, cuando yo estaba atrapada, o en las que decir algo en el momento llamaría la atención de la gente a nuestro alrededor, así que me quedaba callada. Tanto mi familia como la suya pensaban que era bueno que estuviéramos juntos. No tenía a nadie a quien contárselo ni a quién acudir, había tanta violencia en mi propia familia que tuve que solucionarlo sola.

Seguía buscando formas de evitar sus avances. Al mismo tiempo, como era mayor que yo, hacía las cosas usando el pretexto de que tenía ‘más experiencia que yo’ o porque ‘me estaba cuidando’ como si se tratara de amor. Todo era demasiado intenso. Cuando rompí con él, intentó suicidarse. Me echó la culpa de su intento de suicidio por haber terminado con él, diciendo que no podía vivir sin mí. Yo tenía 14 años. Era demasiada presión, y no había dónde hablar de ello, así que volvimos a salir, nos casamos y tuvimos hijos. No fue hasta años después que tuve la certeza y la confianza de que yo no era ‘responsable’ de su comportamiento.”

Anon (Insight Exchange)

”



“Forzada a masturbarlo en la cama de un hospital”

“Tenía a todo el mundo trabajando para él en torno a ‘sus necesidades’. Su madre cuidaba de los otros niños para que él y yo pudiéramos pasar ‘tiempo juntos’. Según su mamá, a él ‘se le hacía muy difícil cuidar de los niños’. Nuestros hijos.

Me visitaba en el hospital mientras estaba en reposo para salvar a nuestro tercer bebé, pero llegaba enojado conmigo por las molestias que le había causado y porque no le estaba dando sexo.

.... Lo controlaba todo. Quién podía visitarme en el hospital y durante cuánto tiempo. Le daba órdenes a sus papás, a mi familia e incluso a las enfermeras. Cuando me visitaba en el hospital, me obligaba a darle mi cama de hospital y me decía que me sentara en la silla de visitas mientras él se metía en la cama e insistía en que lo masturbara. Él no tenía miedo de las demás personas ni de la humillación que todo eso producía... si entraba alguien, otros pacientes, las sábanas... Quería que se acabara, era tan estresante y era su hijo. Nuestro hijo.

Se quedó después viendo su programa de televisión favorito desde mi cama en el hospital mientras yo me quedaba sintiéndome muy mal pero sin poder demostrarlo. Se fue enojado conmigo, incluso cuando le había dado lo que quería, y tuve que esperar a que terminara su programa de televisión para poder volver a la cama a guardar ‘respos’.”

Anon (Insight Exchange)





It was several more years before I told anyone. I was in my early 20s when I first told a group of girlfriends. We were playing cards. It was a rainy day, and we were all sitting around in our flat in Auckland, playing cards and drinking, having glasses of wine and lots of gilly banters. I can't remember the context but I just blurted out, "I was gang raped." And then went, "oh my God, I can't believe I've said that." I was a nurse by then, and they were health students, and they went, "do you want to talk about that?" And I was like, "No. Okay, let's keep playing cards".

Zoe

© Insight Exchange | Arts Lab | Voices of
Insight Collection | Artist Louise Whelan




“... Me daba miedo incluso hablar de ello y tener que contárselo a alguien, y que esa información estuviera ahí fuera. Si podía guardármelo adentro, de alguna manera sería como si no hubiera pasado...”



Voces de Insight | [Zoe](#)

© Louise Whelan | Colección Voces de Insight



**¿Y si mi cuerpo tiene
respuestas fisiológicas
y placenteras a la
violencia sexualizada?**

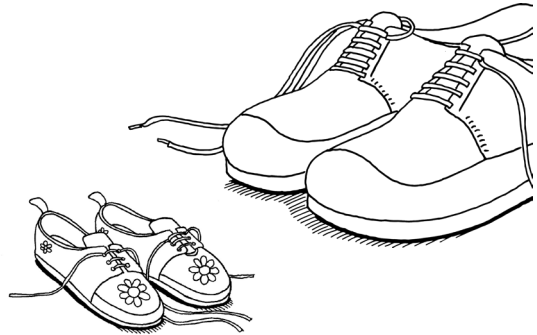
La violencia sexualizada puede provocar una respuesta de placer en el cuerpo, eso no significa que no sea abuso o violencia.

El cuerpo puede tener respuestas fisiológicas y placenteras a la violencia sexualizada. Esto puede confundir a la víctima y puede ser utilizado por la persona perpetradora de violencia y abuso en contra de la víctima para manipular, amenazar o confundir la responsabilidad y el consentimiento.

“... en mi propia experiencia de niña, sé que hubo momentos en los que deseé esta respuesta de placer aunque la situación fuera abusiva y eso confunde a muchas víctimas, haciéndoles pensar que jugaron un papel en ‘merecerlo’ o ‘buscarlo’.

Según las revelaciones que me han hecho otros/as sobrevivientes de agresiones sexualizadas en la infancia, tu cuerpo se utiliza en tu contra con el fin de ejercer más violencia sexualizada y puedes sentirte cómplice de ello porque no parece forzado, coercionado ni violento. Creo que es un gran obstáculo para que la gente identifique su propia experiencia de abuso y favorece que sienta vergüenza por ello.”

Anon (Sobreviviente de abuso sexualizado en la infancia).



La excitación sexual de la víctima nunca implica consentimiento.

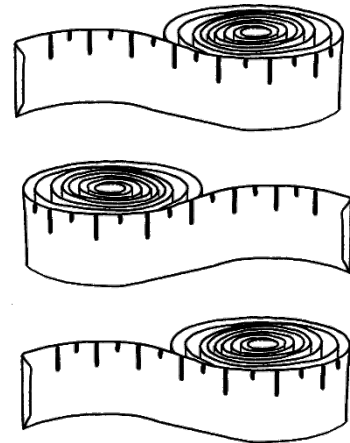
Muchas víctimas de violencia sexualizada pueden excitarse sexualmente durante la agresión, ya que se trata de una respuesta fisiológica a la estimulación:


<https://saawareness.com/blog/arousal-does-not-equal-consent>.

Las víctimas que experimentan excitación, placer u orgasmo mientras son agredidas, han sido tergiversadas en los medios de comunicación, tribunales, pornografía y por la omnipresente cultura de la violación la cual asume que “no” en realidad significa “sí”.

Muchas víctimas, especialmente los/as niños/as, pueden sentir confusión y vergüenza y creer que fueron cómplices de la violencia sexualizada perpetrada contra ellos/as.

**¿Qué ocurre con
la violencia
sexualizada
contra niños,
niñas y personas
jóvenes?**



A green leaf with a white circular callout containing text. The leaf's veins are visible, and the background is a solid green color.

Un/a niño/a no puede legal, fisiológica o emocionalmente dar su consentimiento a la actividad sexual. Por ello, el comportamiento sexualizado de los adultos dirigido a los/as niños/as se considera criminal e inherentemente violento.

Agresiones sexuales cometidas contra niños y niñas



Cualquier acto que obligue, coercione o amenace a un/a niño/a a la violencia sexualizada.

Un/a niño/a no puede legal, fisiológica o emocionalmente dar su consentimiento a la actividad sexual. Por ello, el comportamiento sexualizado de los adultos dirigido a los/as niños/as se considera criminal e inherentemente violento.

La violencia sexualizada también incluye el atrapamiento depredador de menores (comúnmente descrita mediante el uso del término '*grooming*' o 'violencia sexual a menores'), que refiere a las acciones emprendidas deliberadamente por la persona agresora con el objetivo de cometer una agresión sexualizada (o violencia sexualizada) contra un/a menor.

El atrapamiento depredador de menores incluye entablar amistad y establecer una conexión emocional con un/a niño/a y tomar medidas diseñadas para aislarlo/a de adultos seguros. Las personas agresoras también utilizan deliberadamente una serie de estrategias para ganarse la confianza de los padres y personas cuidadoras del/la niño/a y minimizar sus sospechas, con el fin de obtener acceso no supervisado al/la niño/a.

(Royal Commission into Institutional Responses to Child Sexual Abuse, 2017).

Atrapamiento depredador a menores

Reconocemos que los conceptos de 'grooming' o 'violencia sexual a menores' sólo ahora se está entendiendo más ampliamente y siguen siendo la terminología más comúnmente utilizada en el atrapamiento depredador de menores.

Etapas del atrapamiento depredador a menores

Aunque no existe un método único, ni un modelo validado de atrapamiento depredador de menores, hay algunas etapas comúnmente utilizadas por las personas agresoras. Estas incluyen:

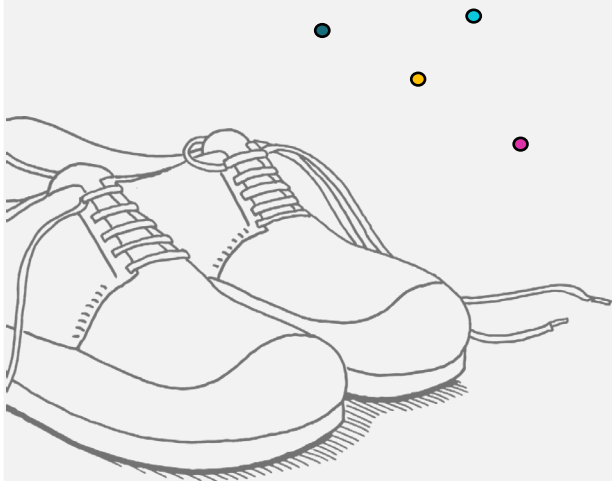
Selección: identificar a una víctima basándose en la facilidad de acceso o la vulnerabilidad.

Obtener acceso: con el objetivo de aislar a la víctima física y emocionalmente de las demás personas.

Fomentar la confianza: colmar a la víctima de atenciones y/o regalos y, posiblemente, fomentar también la confianza con la familia.

Sexualización: aumento del contacto físico para preparar al/la niño/a para el inminente contacto sexualizado.

Georgia M. Winters & Elizabeth L. Jeglic (2017).



“

La familia es el lugar donde se supone que estás más segura. Exponer el hecho de que la institución familiar es insegura es algo que nuestra sociedad no está dispuesta a hacer. Por eso es tan difícil hablar de las agresiones sexuales a menores perpetradas por miembros de la familia.

Desde el principio, me resistí a los abusos de mi padre congelando mi cuerpo; de algún modo, sabía cómo hacerlo. En respuesta a la violencia de mi padre, me puse en modo de protección con Leila, que es mi hermana pequeña. Insistía en que Leila durmiera en mi cuarto todas las noches. Yo no dormía mucho y escuchaba atentamente cualquier ruido nocturno.

Voces de Insight | [Anika](#)

”

Comportamientos sexualmente abusivos de niños/as y personas jóvenes contra sus pares

La violencia sexualizada, incluido el acoso sexualizado, la coerción y la agresión sexualizada, también es utilizada por niños/as y personas jóvenes contra sus pares desde preescolar hasta secundaria (Bendixen, Bendixen, Daveronis, Daveronis, Kennair & Kennair, 2018; Fineran & Bolen, 2006).

Los comportamientos sexualmente abusivos de niños/as y personas jóvenes contra sus pares se producen en las instalaciones escolares, en las aulas y los recintos escolares, en los dormitorios de las residencias escolares y también en contextos sociales y extraescolares, como en instalaciones deportivas, durante fiestas y mientras se asiste a campamentos escolares (Espelage, Hong, Rinehart & Doshi, 2016).

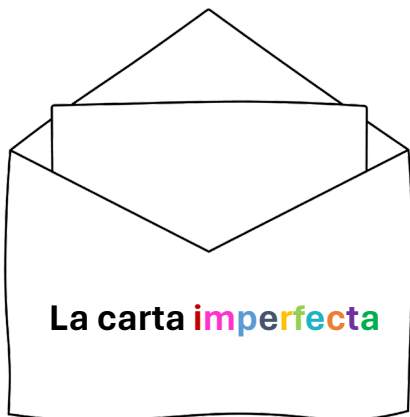


La encuesta de la línea Chanel Contoso registró más de 6.000 testimonios de víctimas que sufrieron violencia sexualizada mientras iban a la escuela.

(Teach Us Consent - June, 2021)

Introduciendo ‘La carta imperfecta’

Nuestra carta es para todas las niñas, niños y niñas del mundo: te tomamos en serio. Quien quiera que seas. Estés donde estés. Con lo que sea que te esté pasando.



Nunca podremos saber del todo ni describir con palabras perfectas las formas creativas e ingeniosas en que las niñas, niños y niñas viven y responden a las oportunidades y las pérdidas. Sus respuestas frente a la adversidad, la calma, el caos, la conexión, la desconexión, la amabilidad, la violencia y mucho más.

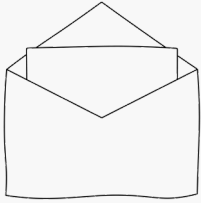
INSIGHT EXCHANGE

Escanea el código QR para abrir ‘La carta imperfecta’.
www.insightexchange.net/espanol/

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.



La carta imperfecta



Con cariño para las niñas, niños y niñas del mundo,

Lo que ves

lo que sabes y lo que te preguntas

lo que observas y lo que haces y no haces

lo que dices y no dices

es enormemente importante

Todo lo que has estado atesorando

Todo y a todos los seres a quienes has estado cuidando

Todo lo que intentas proteger y con quienes te cuidas

A lo que te aferras, es tu regalo al mundo

Lo que tú valoras es valioso

Lo que importa eres tú

Las formas en que te entienden o malinterpretan importan

Lo que las demás personas deciden ver o no ver, hacer o no hacer, es importante para ti

Lo que experimentas que no te hace sentir bien o te confunde.

Lo que desearías que fuera diferente

Lo que necesitas y cuando dependes de decisiones cuidadosas de las demás personas

Lo que haces o dejas de hacer cuando te hieren o estás sufriendo

Todo importa

Los espacios que encuentras para ir y lo que haces para encontrarlos

para cuidar de lo que es tuyo

para ser quien eres.

Tú importas

Es posible que no te conozca. Puede ser que no nos encontremos. Pero este conocimiento lo compartimos.

De nosotras

Sobre la carta imperfecta

Nuestra carta toma en serio a todas las niñas, niños y niñas del mundo. Quien quiera que seas. Estés donde estés. Con lo que sea que te esté pasando.

Nunca podremos saber del todo ni describir con palabras perfectas las formas creativas e ingeniosas en que las niñas, niños y niñas viven y responden a las oportunidades y las pérdidas. Sus respuestas frente a la adversidad, la calma, el caos, la conexión, la desconexión, la amabilidad, la violencia y mucho más.

Sobre las autoras

Somos seis adultas que vivimos en tierras no cedidas de las primeras naciones en cuatro países diferentes. Hemos vivido infancias diferentes y nos enfrentamos a futuros diferentes, pero compartimos un valor y un principio para las niñas, niños y niñas. El deseo de que cada niña, niño y niña en cualquier lugar, de cualquier edad, capacidad, cultura o situación, sea valorado por la sociedad, los servicios de atención y las instituciones. Valorados por quienes son y por lo que es importante para ellos.



Australia



Aotearoa
Nueva Zelanda



México



Canadá

Gracias

A las niñas, niños y niñas (amistades, hermanas, primos) de nuestra infancia con quienes podíamos hablar o guardar silencio sintiendo seguridad: muchas gracias.

A los adultos de nuestro entorno (de antes o de ahora, formales e informales) que nos tomaron en serio - les damos las gracias.

Compartiendo la carta imperfecta

Esta carta no tiene límites en cuanto a dónde puede viajar y ser vista. Puede compartirse en cualquier formato o estilo. Te invitamos a compartirla de forma creativa o responder a ella.

Siempre debe ser gratuita (sin costo).

Si eres una niña, niño o niña

Si eres una niña, niño o niña que has encontrado esta carta por tu cuenta, esperamos que te sea útil de alguna manera.

Esperamos que sientas que no estás solo. Esperamos que veas el espíritu de todo lo que has estado atesorando, haciendo y guardando.

Si eres un adulto

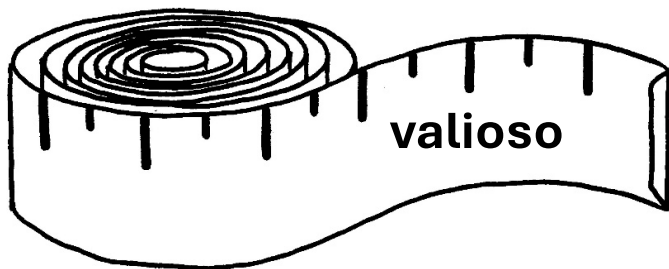
Si eres un adulto que lee o comparte esta carta

Te invitamos a dejar que la carta viaje sin ser cambiada.

Te invitamos a abstenerte de explicarla.

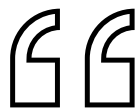
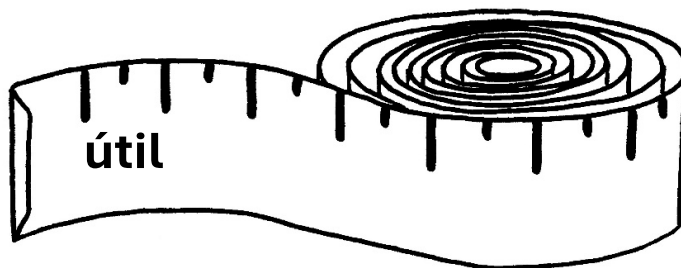
Te invitamos a seguir el ejemplo de las niñas, niños y niñas respecto a lo que partes de ella o la carta en su totalidad pueda significar para ellos.

La carta imperfecta puede hablar silenciosamente a una niña, niño o niña. Y la carta también puede crear una forma de hablar juntos.



Nadie sabe más que yo sobre lo que es más importante para mí.

Nadie más puede decidir qué es/era lo más útil para mí.

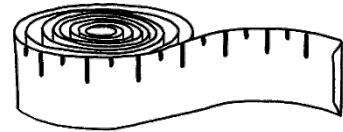
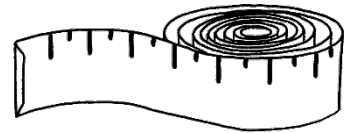


Mi cuerpo es mío.



Trátame con dignidad.

Reflexiones para personas respondiendo





No podemos adivinar o suponer cuando intentamos entender la perpetración de la violencia y el abuso y la resistencia a la misma.

Cada situación es única y cambiante. Cuando respondemos a las personas perpetradoras, a las víctimas o a otras personas respondedoras, debemos estar atentos y atentas a cómo nuestras respuestas pueden apoyar o socavar la seguridad, la dignidad y la justicia.

**Nuestras respuestas pueden ser transformadoras,
útiles, inútiles, perjudiciales o cómplices.**

“Tus respuestas pueden ser de inmensa ayuda....

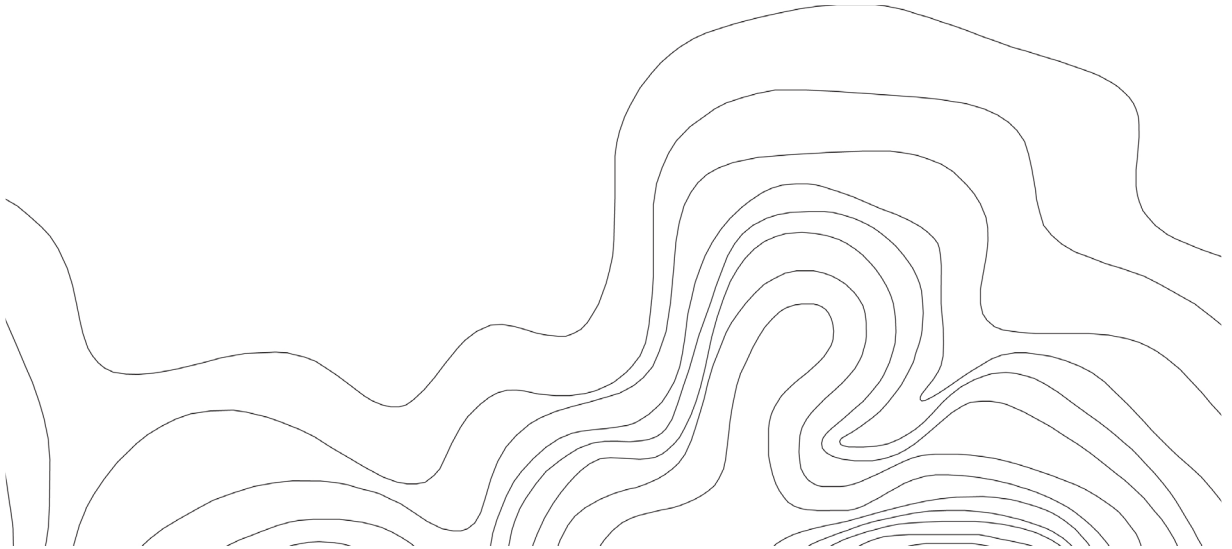
...es posible que te cuente partes de mi experiencia para
averiguar hasta qué punto me siento segura contigo y,
para explorar cómo reaccionas o si te alejas.”

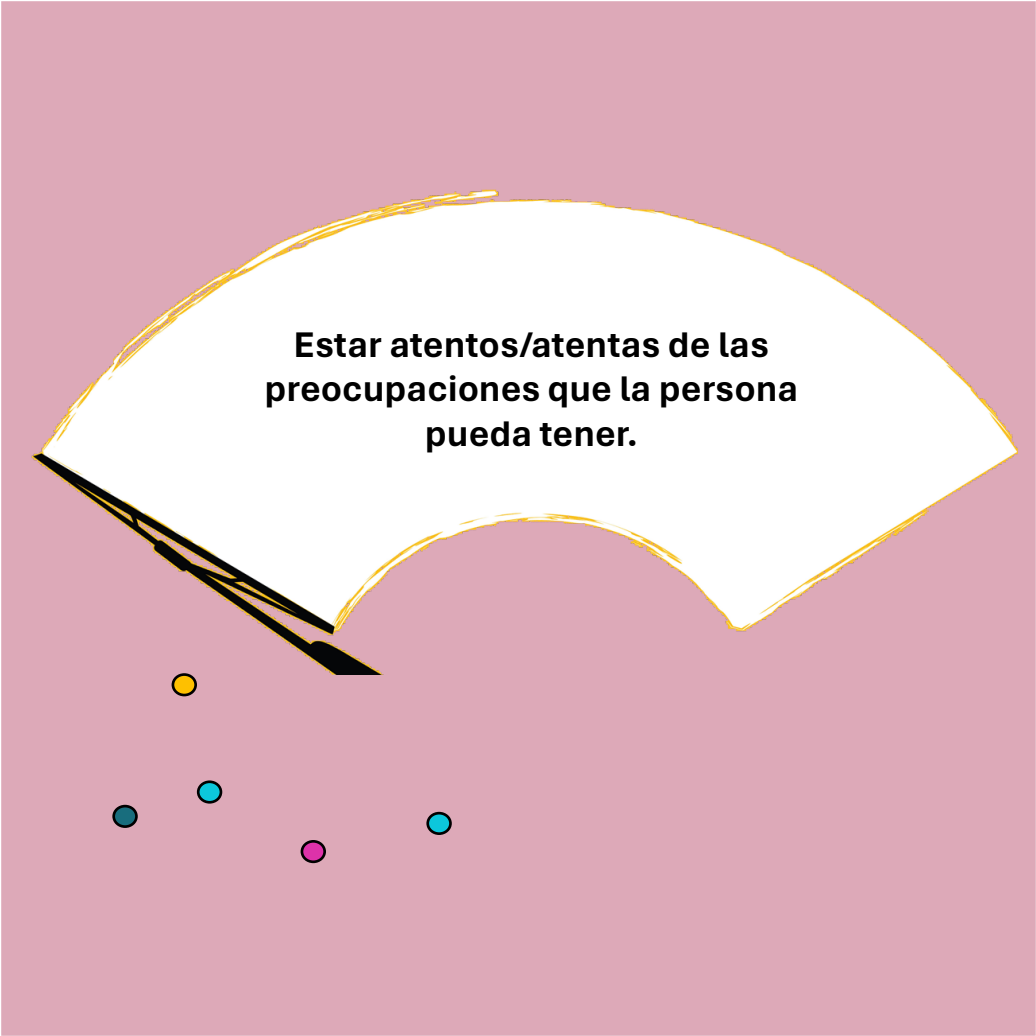
[\[Sígueme a Mí\]](#)

www.insightexchange.net/espanol/

La persona a la que estamos respondiendo puede tener
muchas inquietudes sobre contarnos algo.

Algunas de estas preocupaciones pueden estar
representadas en los siguientes ejemplos...





Estar atentos/atentas de las preocupaciones que la persona pueda tener.



Me preocupan algunas de estas cosas...

Si se me creará.

Si se me culpará (directa o indirectamente).

Si la forma en que respondí a la agresión o agresiones tiene sentido para las demás personas o si me pondrás en una situación en la que tenga que educarte, explicarme o justificarme ante ti o ante otras personas.

Si tengo que hablar de los detalles de la agresión / revivir en cierta medida experiencias realmente adversas.

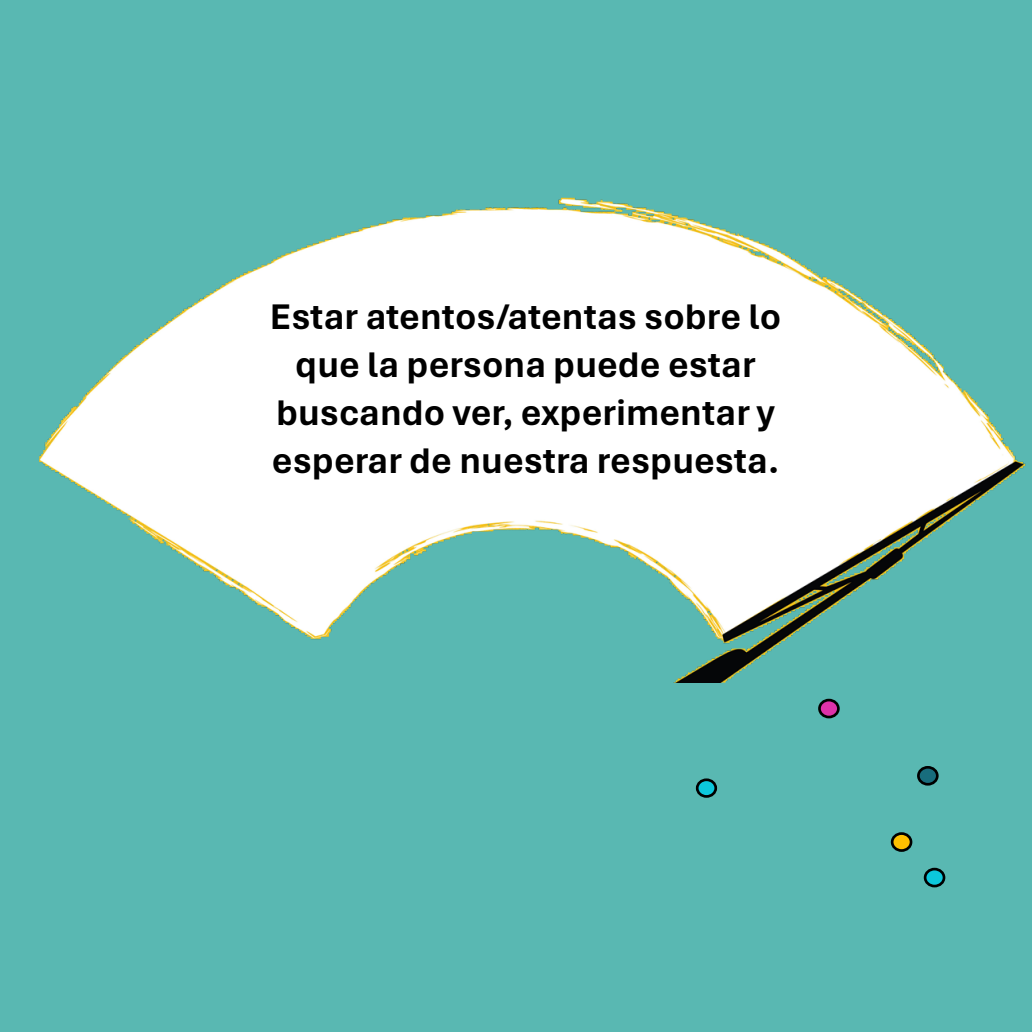
Si la forma en que otras personas me respondan esta vez será tan mala como mi experiencia previa cuando hablé de ello.

Si se entenderá mi decisión de no hablar de lo sucedido antes.

Si intensificarán su uso de violencia contra mí.

Si querrán imponerme consejos.

Muchas otras cosas, tal vez lo alterada que podría ponerme, cuáles podrían ser las implicaciones legales de hablar, cómo podría responder mi pareja actual, etc.



**Estar atentos/atentas sobre lo
que la persona puede estar
buscando ver, experimentar y
esperar de nuestra respuesta.**



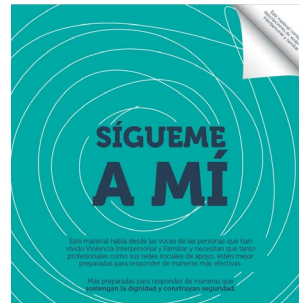
Estaré atenta para ver...

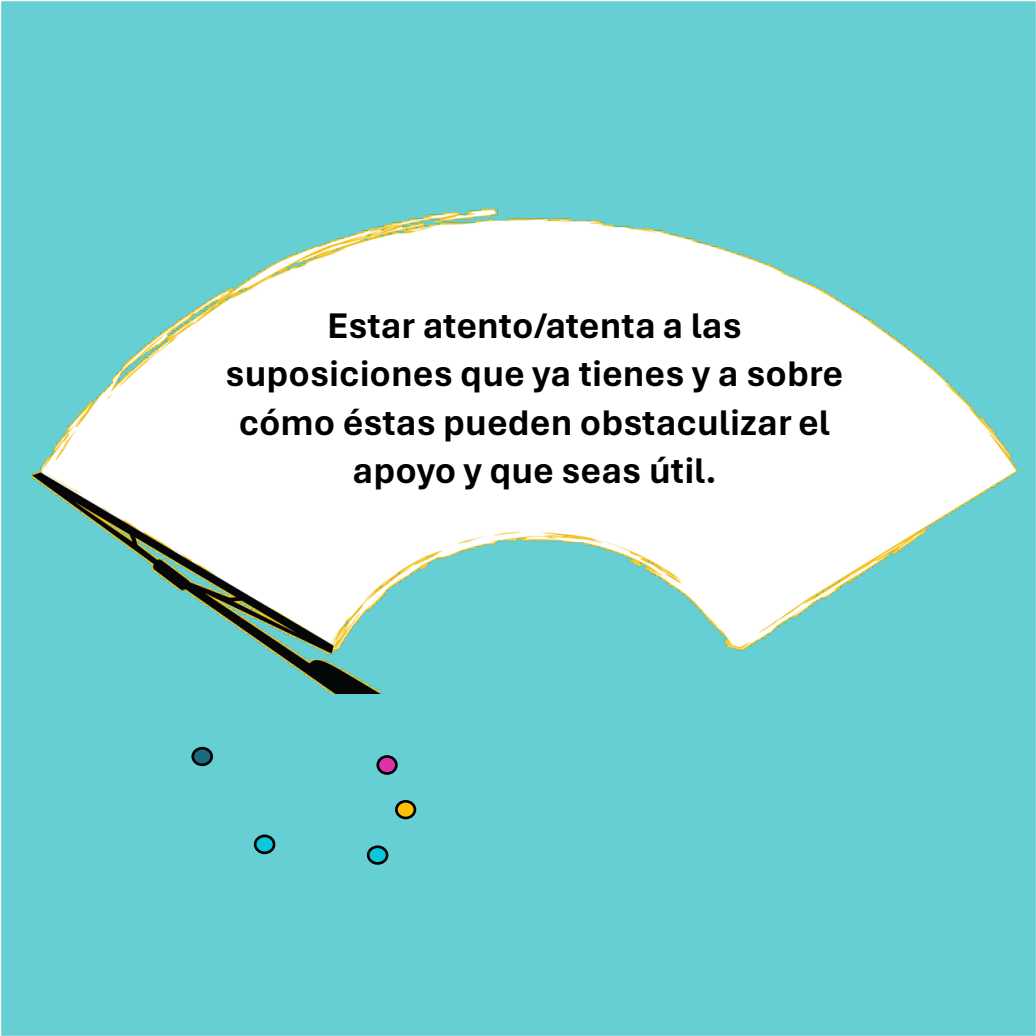
Si decido decir algo, estaré atenta a;

- lo que piensas de lo que te he compartido
- que me crees
- lo que piensas de mí, si esto cambia o no y cómo, ahora que sabes más de mí.
- si das más importancia a lo que dice la persona que me está violentando, que a lo que yo digo
- si la persona que me abusa puede influir en tu pensamiento y hacerte pensar de forma diferente sobre mí
- y lo que todo esto significará posteriormente.

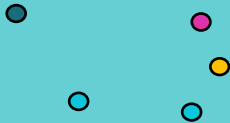
[[Sígueme a Mí](#)]

www.insightexchange.net/espanol/





**Estar atento/atenta a las
suposiciones que ya tienes y a sobre
cómo éstas pueden obstaculizar el
apoyo y que seas útil.**





Me pregunto, ¿a quién realmente pertenece mi cuerpo?

¿Es mi cuerpo realmente mío?

A veces me pregunto ¿alguna vez lo tendré de regreso?

Me pregunto si mi cuerpo alguna vez fue mío.

¿Quiero estar en mi cuerpo?

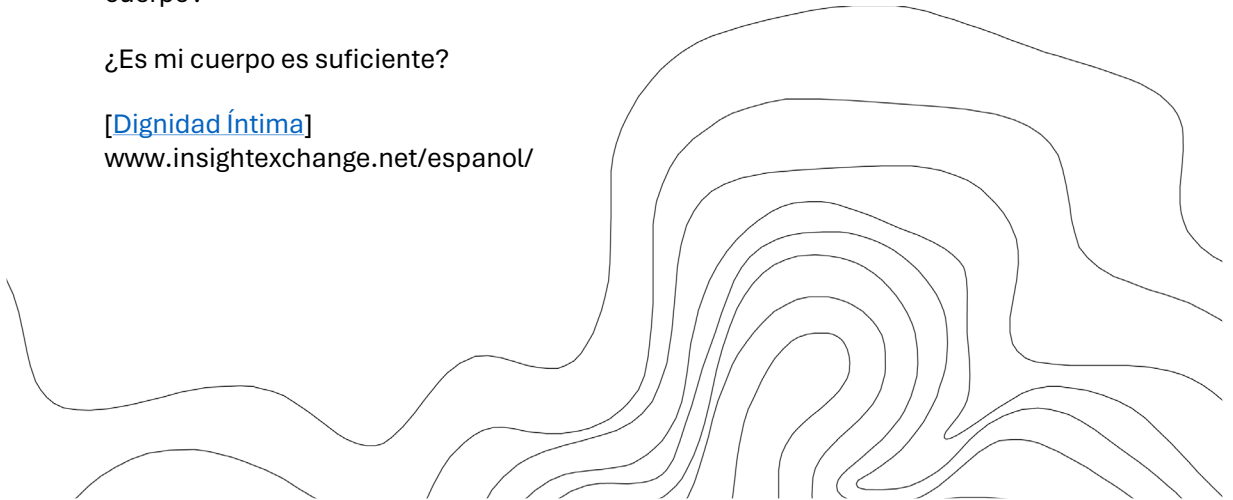
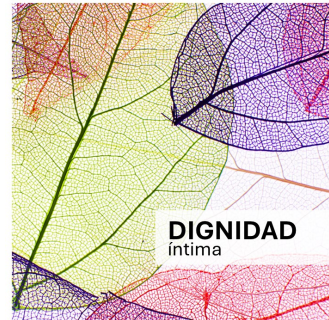
¿Quién decide lo que significan mis experiencias corporales?

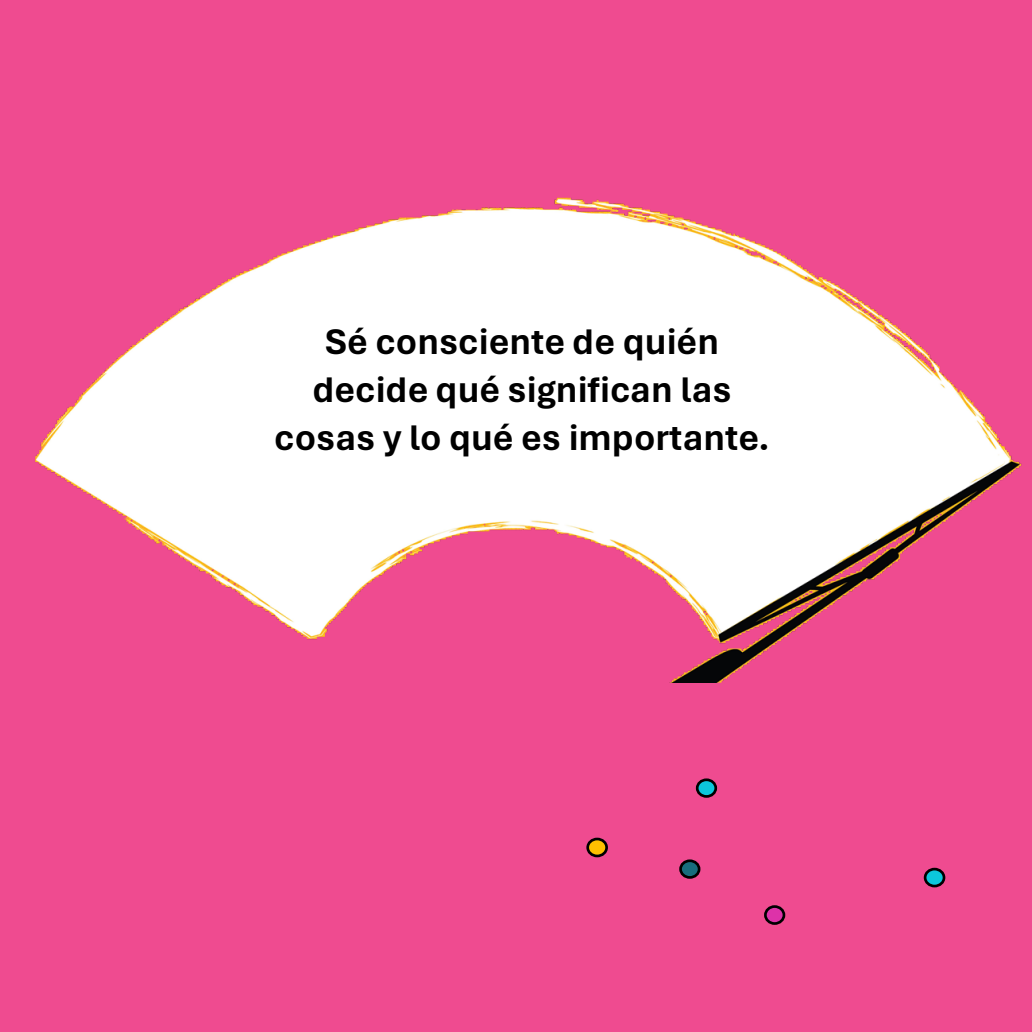
¿Están los muros cerrándose alrededor de mi cuerpo?

¿Es mi cuerpo es suficiente?

[[Dignidad Íntima](#)]

www.insightexchange.net/espanol/





**Sé consciente de quién
decide qué significan las
cosas y lo qué es importante.**



Me pregunto...

¿Se espera que mi cuerpo se reproduzca?

¿Y si no puedo?

¿Y si no lo hago?

¿Y si no quiero?

¿Y si no quiero otra vez?

¿Y si ahora no?

¿Y si no de esta manera?

¿Y si no es con él?

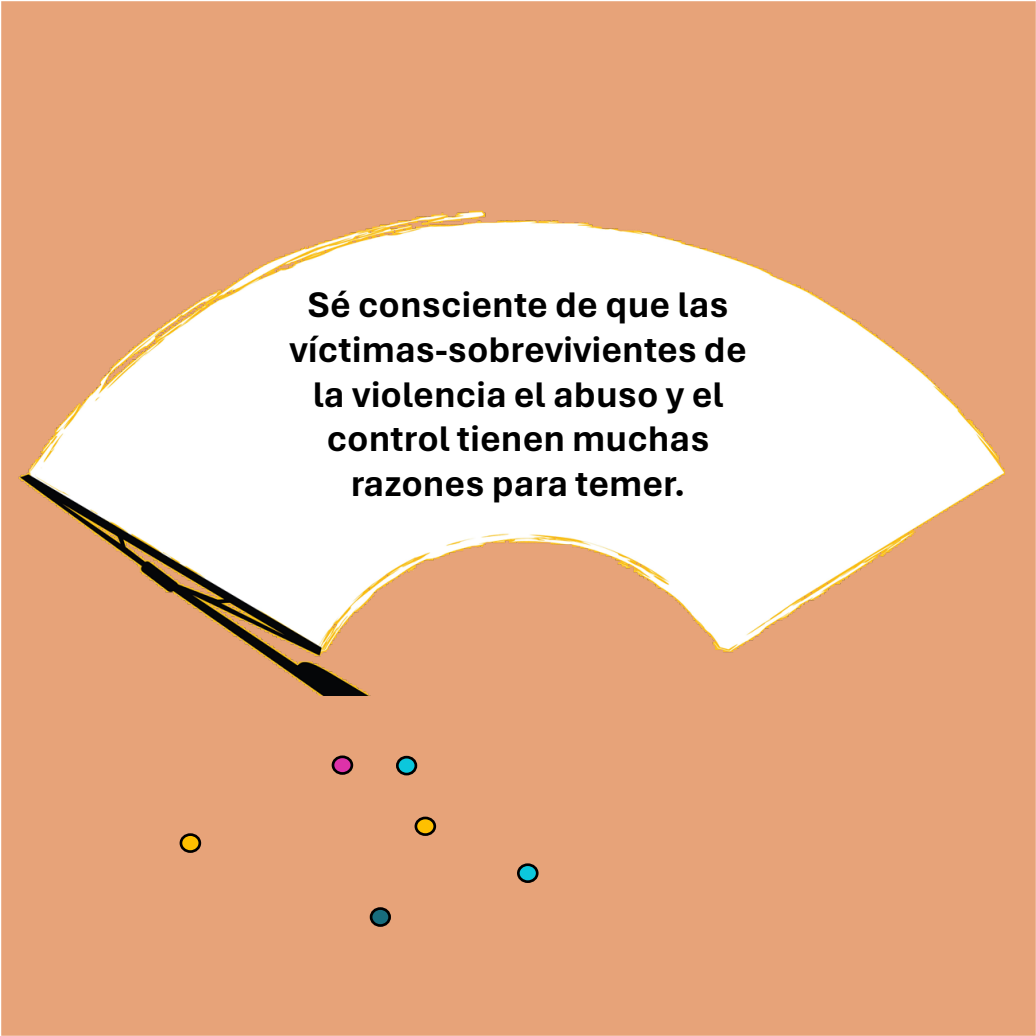
¿Y si no lo sé?

¿Y si nunca lo sé?

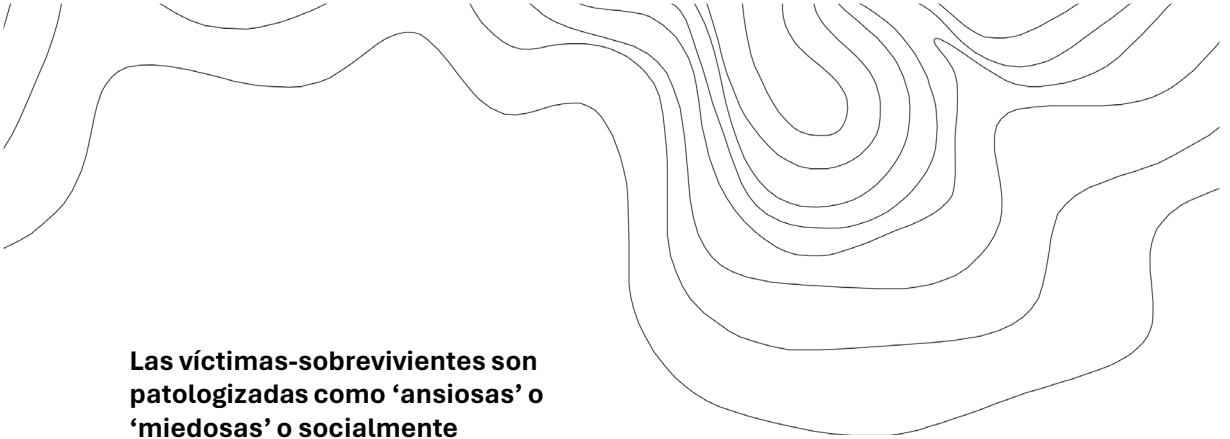
¿Y si cambio de opinión?

[[Dignidad Reproductiva](#)]

www.insightexchange.net/espanol/



**Sé consciente de que las
víctimas-sobrevivientes de
la violencia el abuso y el
control tienen muchas
razones para temer.**

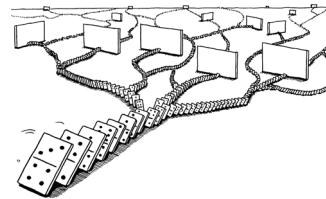


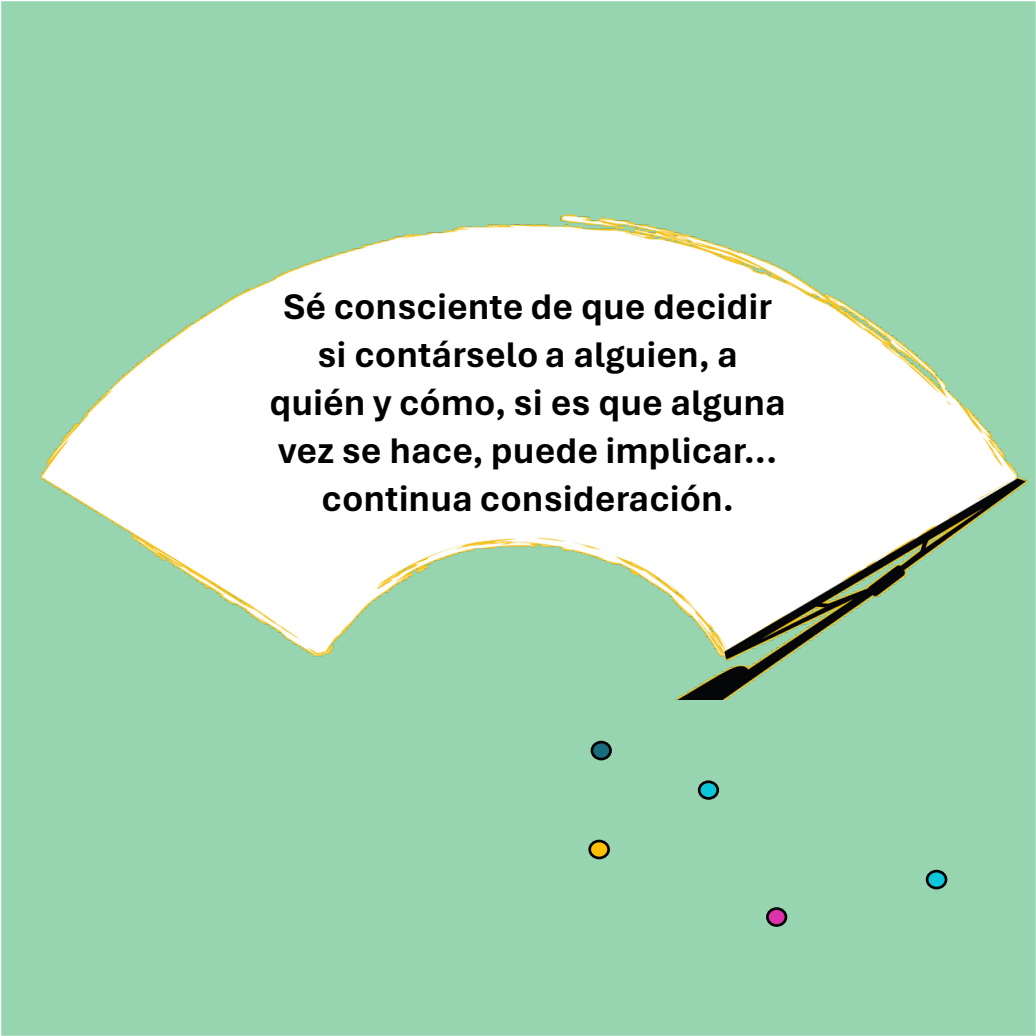
Las víctimas-sobrevivientes son patologizadas como ‘ansiosas’ o ‘miedosas’ o socialmente promocionadas como ‘valientes’, pero en realidad tienen muchas razones para temer.

“El ‘Miedo’ típicamente se entiende como una medida clave del probable daño que causará el agresor. Sin embargo, la ausencia de miedo ‘obvio’ se asume, errónea y acríticamente, como ausencia de amenaza y ausencia de riesgo de daño. Comprender y valorar la experiencia vivida por las víctimas - sobrevivientes y sus **razones específicas para temer**, informa y mejora la calidad de nuestras respuestas.”

[[Miedo](#)]

www.insightexchange.net/espanol/





**Sé consciente de que decidir
si contárselo a alguien, a
quién y cómo, si es que alguna
vez se hace, puede implicar...
continua consideración.**

Contar a alguien experiencias de violencia y abuso **no es**

- una ‘línea binaria a cruzar’
- un ‘camino secuencial a seguir’
- un ‘ciclo que romper’
- una ‘burbuja que explotar’
- una ‘caja que abrir’
- una ‘cueva de la que salir’



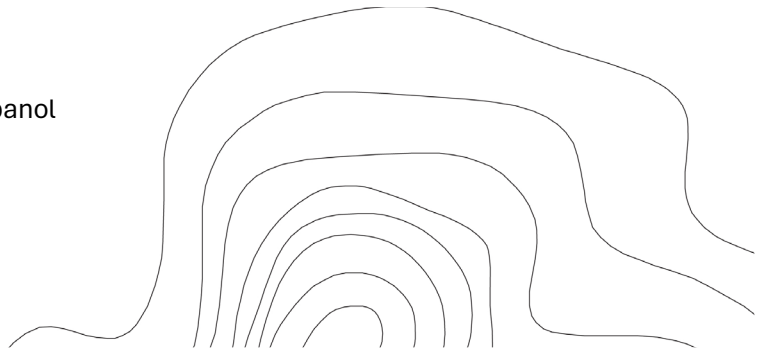
Contar no es, o no sólo es, un acto único y no tiene una única forma.

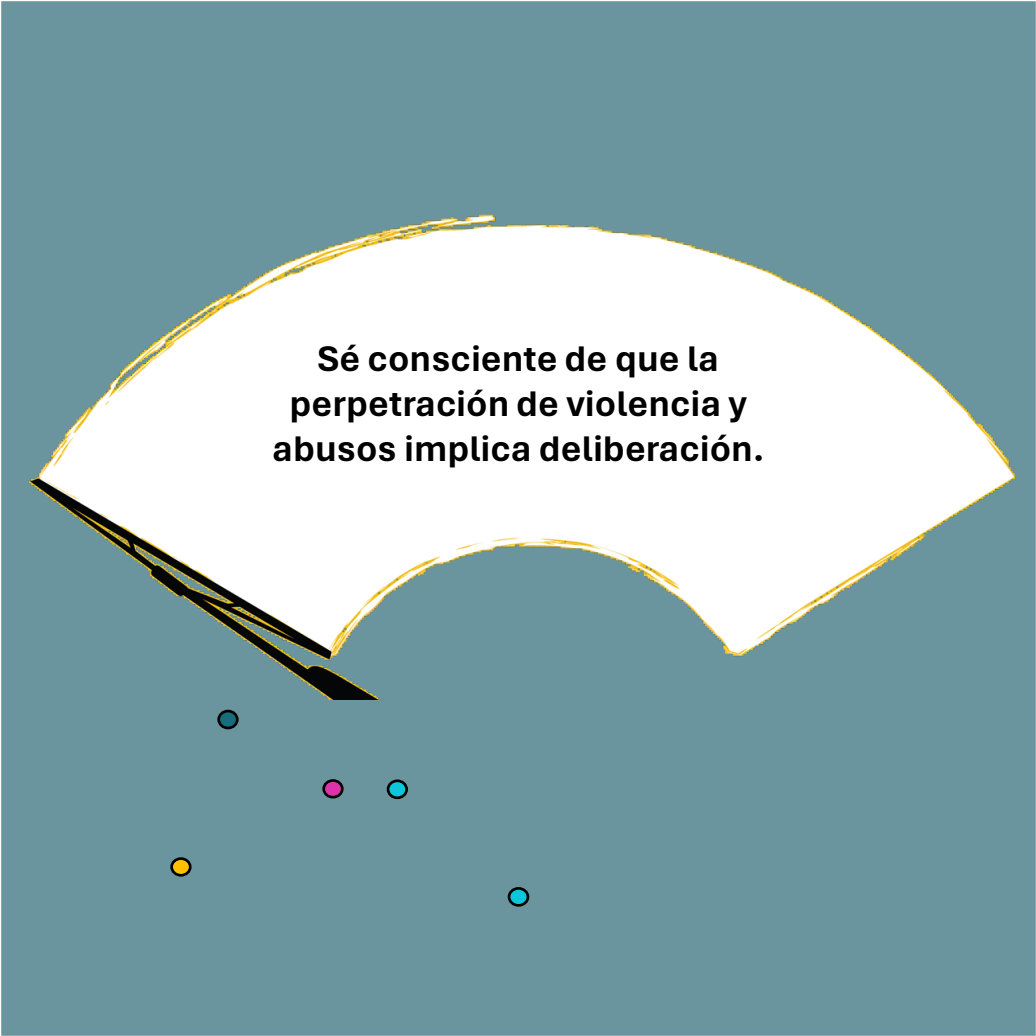
Contar a alguien experiencias de violencia y abuso es algo personal, cambiante y puede ser una acción (o inacción) proactiva y de respuesta para sostener la dignidad y construir seguridad.

Decidir si contárselo a alguien, a quién y cómo decírselo, si es que alguna vez se hace, puede requerir... continua consideración.

[[Hablar](#)]

www.insightexchange.net/espanol





**Sé consciente de que la
perpetración de violencia y
abusos implica deliberación.**



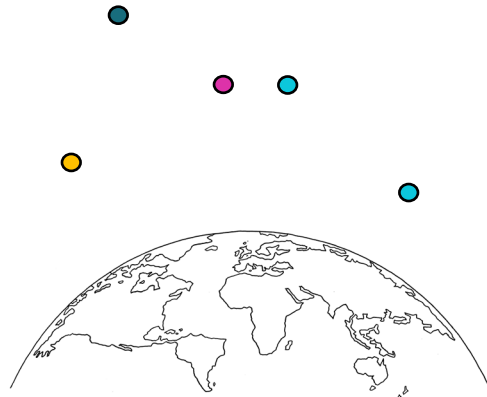
Yo soy. Yo puedo.

‘**Yo soy, Yo puedo**’ fue creado para invitar a reflexionar sobre cómo el uso de la violencia (en cualquiera de sus formas) es una ‘elección’.

Ve aquí la animación [Yo soy. Yo puedo.](https://vimeo.com/843406114) (5.30mins) (Español)
(<https://vimeo.com/843406114>)

Todas las personas podemos elegir la no violencia en todas nuestras relaciones. Invitamos a las personas que ejercen control, abuso y violencia a ver esta animación y a buscar apoyo.

[Yo soy, Yo puedo]
www.insightexchange.net/espanol



Opresión Social

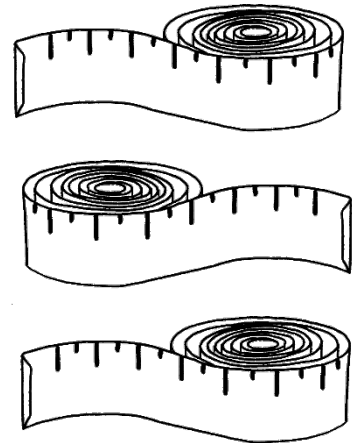
“Una forma de violencia tiende a posibilitar otras. Por ejemplo, las estrategias que utiliza una persona agresora para aislar y controlar a su pareja también facilitan la violencia sexualizada. La violencia del genocidio colonial, el robo de tierras, el etnocidio, el racismo, el desplazamiento y el encarcelamiento de las personas indígenas en las llamadas ‘escuelas de misionarios’ también permitió a los funcionarios coloniales de esas instituciones cometer violencia sexualizada contra los niños y niñas.”

[Centre for Response-Based Practice]

Las personas que sufren múltiples formas de opresión social también tienen más probabilidades de ser el objetivo de los perpetradores de violencia sexualizada. Las personas indígenas, refugiadas y migrantes, las personas con discapacidad, las personas con enfermedades mentales, las personas lesbianas, gays, bisexuales, transexuales, intersexuales, *queer* y asexuales (LGBTIQA+), las personas encarceladas y las personas que sufren injusticia en materia de vivienda y pobreza están significativamente por encima de la media en las estadísticas de víctimas de violencia sexualizada.

La violencia sexualizada es perpetrada de manera desproporcionada por hombres que atacan principalmente a niños, niñas y mujeres (incluidas las mujeres transgénero), personas no binarias y de género diverso. La amenaza de la violencia sexualizada contra los niños, niñas, las mujeres y las personas con diversidad de género es generalizada (Stringer, 2014). Los niños, niñas, las mujeres y las personas con diversidad de género están constantemente anticipando, evaluando, respondiendo y resistiendo a la amenaza de la violencia sexualizada.

Referencias y materiales



References:

- Bendixen, M. Bendixen, M., Daveronis, J., Daveronis, J., Kennair, L., & Kennair, L. (2018). The effects of non-physical peer sexual harassment on high school students' psychological well-being in Norway: consistent and stable findings across studies. *International Journal of Public Health*, 63(1), 3–11. <https://doi.org/10.1007/s00038-017-1049-3>
- Bridges, A. J., Wosnitzer, R., Scharrer, E., Sun, C., & Liberman, R. (2010). Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update. *Violence Against Women*, Vol 16 (10), pp. 1065–1085.
- Campbell, J. C., Webster, D., Koziol-McLain, J., Block, C., Campbell, D., Curry, M. A., Gary, F., Glass, N., McFarlane, J., Sachs, C., Sharps, P., Ulrich, Y., Wilt, S. A., Manganello, J., Xu, X., Schollenberger, J., Frye, V., & Laughon, K. (2003). Risk factors for femicide in abusive relationships: results from a multisite case control study. *American journal of public health*, 93(7), pp. 1089–1097.
- Coates, L. & Wade, A. (2004). Telling it like it isn't: Obscuring perpetrator responsibility for violent crime. *Discourse & Society*. Vol 15(5), pp. 499–526.
- Coates, L., & Wade, A. (2007). Language and Violence; Analysis of Four Discursive Operations. *Journal of Family Violence*, 22 (7), 511-522.
- Espelage, D., Hong, J., Rinehart, S., & Doshi, N. (2016). Understanding types, locations, & perpetrators of peer-to-peer sexual harassment in U.S. middle schools: A focus on sex, racial, and grade differences. *Children and Youth Services Review*, 71, 174–183. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2016.11.010>
- Fineran, S., & Bolen, R. (2006). Risk Factors for Peer Sexual Harassment in Schools. *Journal of Interpersonal Violence*, 21(9), 1169–1190. <https://doi.org/10.1177/0886260506290422> Fineran & Bolen, (2006)
- Flood, M. (2010). Young Men Using Pornography. In K. Boyle. (Eds.), *Everyday Pornography*, (pp. 164 - 178), London: Routledge.
- Hald, G. M., Malamuth, N. M., & Lange, T. (2013). Pornography and Sexist Attitudes Among Heterosexuals. *Journal of Communication*, 63(4), pp. 638–660.
- Heenan, M. (2004). Just “keeping the peace”: A reluctance to respond to male partner sexual violence (ACSSA Issues, 1). Melbourne, VIC: Australian Institute of Family Studies.
- Hill, J. (2019). *See what you made me do: Power, control and domestic abuse*. Carlton: Black Inc.
- Laing, L. & Humphries, C. (2013). *Social Work and Domestic Violence: Developing critical and reflective practice*. London: Sage Publications.
- Malamuth, N. M., Hald, G. M., & Koss, M. (2012). Pornography, Individual Differences in Risk and Men's Acceptance of Violence Against Women in a Representative Sample. *Sex Roles*, 66(7-8), 427–439.
- Mcquown, C., Frey, J., Steer, S., Fletcher, G., Kinkopf, B., Fakler, M., & Prulhiere, V. (2016). Prevalence of strangulation in survivors of sexual assault and domestic violence. *The American Journal of Emergency Medicine*, 34(7), 1281–1285.

Midttun, D. (2021). Involuntary loss of bowel-control in sexual assault with non-fatal strangulation: A case report. *Forensic Science International: Reports*, 3, 100200–. <https://doi.org/10.1016/j.fsisr.2021.100200>

Project Respect (2020). *Consent*. Accessed Via: <https://www.yesmeansyes.com/consent/>

Royal Commission into Institutional Responses to Child Sexual Abuse, (2017). *Final Report. Nature and Cause. Volume 2. Commonwealth of Australia*. Accessed via: https://www.childabuseroyalcommission.gov.au/sites/default/files/final_report_-_volume_2_nature_and_cause.pdf

Sendler, D. (2018). Lethal asphyxiation due to sadomasochistic sex training — How some sex partners avoid criminal responsibility even though their actions lead to someone’s death. *Journal of Forensic and Legal Medicine*, 56, 59–65. <https://doi.org/10.1016/j.jflm.2018.03.012>

Stringer, R. (2014). *Knowing Victims: Feminism, Agency and Victim politics in neoliberal times*, New York: Routledge.

Toivonen, C., & Backhouse, C. (2018). *National Risk Assessment Principles for domestic and family violence* (ANROWS Insights). Sydney, NSW: ANROWS. <https://www.anrows.org.au/research-program/national-risk-assessment-principles/>

Ussher, J., Hawkey, A., Perz, J., Liamputtong, P., Marjadi, B., Schmied, V., Dune, T., Sekar, J., Ryan, S., Charter, R., Thepsourinthone, J., Noack-Lundberg, K. & Brook, E.(2020). *Crossing the line: Lived experience of sexual violence among trans women of colour from Culturally and Linguistically Diverse (CALD) backgrounds in Australia*. Sydney: ANROWS. Accessed

via:<https://www.anrows.org.au/publication/crossing-the-line-lived-experience-of-sexual-violence-among-trans-women-of-colour-from-culturally-and-linguistically-diverse-cald-backgrounds-in-australia/>

Vandenbosch, L. & Van Oosten, J.M.F. (2017). The Relationship Between Online Pornography and the Sexual Objectification of Women: The Attenuating Role of Porn Literacy Education. *Journal of Communication*, Vol 67 (6), pp. 1015-1036. <https://doi.org/10.1111/jcom.12341>

Wade, A. (1997). Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression. *Journal of Contemporary Family Therapy*, Vol 19, pp. 23–40.

Wade, A. (2000). Resistance to interpersonal violence: Implications for the practice of therapy. Unpublished doctoral dissertation, University of Victoria, Victoria, BC.

Wade, A. (2019). *Interviewing For Social Responses. Actual and Possible Social Responses are a Constant Concern*. Accessed via: <https://www.insightexchange.net/wp-content/uploads/2019/10/IE-Resource-RBP-Core-Tenets-and-Interviewing-for-Social-Responses.pdf>

Wilson. M. (2023). Understanding Refusals, Using Coercion: Young Men’s Understanding and Use of Normalized Sexualized Violence within Heterosex, *The Journal of Sex Research*, 60:8, 1168-1180, DOI: 10.1080/00224499.2022.2086676

Winters, G. & Jeglic, E. (2017). Stages of Sexual Grooming: Recognizing Potentially Predatory Behaviors of Child Molesters, *Deviant Behavior*, 38:6, 724-733, DOI: 10.1080/01639625.2016.1197656

References to media articles

Moore, A. (2021, June 15). The sexual assault of sleeping women: the hidden, horrifying rape crisis in our bedrooms. The Guardian.

References to websites and resources:

1800 Respect re Reproductive Abuse
www.1800respect.org.au/violence-and-abuse/reproductive-abuse

Assault Awareness Blog
<https://saawareness.com/blog/arousal-does-not-equal-consent>.

Australian Institute for Family Studies
<https://aifs.gov.au/cfca/publications/age-consent-laws>

Centre for Response-Based Practice
<https://www.responsebasedpractice.com/>

Domestic Violence Service Management (2018). Project Report: DFV/ABI Intersection Improving Awareness of and Responses to the Intersection between Domestic and Family Violence (DFV) & Acquired Brain Injury (ABI). Accessed via:
<https://dvnswsm.org.au/wp-content/uploads/2019/06/DFV-ABI-Project-Report-5-July-Final-eCopy.pdf>

It's Time We talked (Australia)
<https://itstimewetalked.com/>

#SinViolenciaEnLínea UNICEF (México)
Una campaña que busca difundir información y prevenir la violencia en internet contra la niñez y la adolescencia.
<https://www.unicef.org/mexico/mantener-seguros-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-en-internet>

Teach Us Consent
<https://www.teachusconsent.com/>

The Light Project (NZ)
<https://www.intheknow.co.nz/>

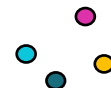
World Health Organisation (WHO)
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/abuse-of-older-people>

Videos:

Consent versus Violence (8 mins)
<https://vimeo.com/286278637>
Centre for Response-Based Practice

Identifying and Honouring Resistance (5 mins)
<https://vimeo.com/295107429>
Centre for Response-Based Practice

Masterclass - Language and Violence (90mins)
<https://vimeo.com/304100792>
Centre for Response-Based Practice



Referencias a materiales de **INSIGHT EXCHANGE**

Materiales y reflexiones libre de
costo (donados) alojados en:

www.insightexchange.net/espanol/

Narrativas Voces de Insight

[Rose](#)

[Ruby](#)

[Zoe](#)

[Anika](#)

[Sophie](#)



Colección Voces de Insight www.insightexchange.net/espanol/



La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro. La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro. La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro.



Joey
© Insight Exchange | Laboratorio de Arte y Tecnología | Universidad de Chile



En un mundo en el que la luz puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro. La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro.

Jules
© Insight Exchange | Laboratorio de Arte y Tecnología | Universidad de Chile



La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro. La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro.

Melinda

© Insight Exchange | Laboratorio de Arte y Tecnología | Universidad de Chile



La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro. La luz que puede ser un agente transformador de un individuo o de un grupo, puede ser usada para iluminar un camino o para iluminar un futuro.

Sophie

© Insight Exchange | Laboratorio de Arte y Tecnología | Universidad de Chile

Colección Dignidad

Escanea los códigos QR mostrados abajo para abrir cualquier folleto de la Colección mi Dignidad. Se invita a los y las lectoras a leer la Colección Dignidad en cualquier secuencia. Cualquier libro. Cualquier página.



**Mi Dignidad –
Mi cuerpo es mío**



Dignidad Íntima



**Dignidad
Reproductiva**



El sent Mi Dignidad puede encontrarse en
www.insightexchange.net/espanol/



Lee aquí el folleto [Mi Kit de Seguridad](#)
(Contactos de Apoyo en México)
Un material de reflexión diseñado para apoyar a las personas que están, o podrían estar viviendo Violencia Interpersonal y Familiar.



Lee aquí el folleto [Siendo Seguridad](#)



Lee aquí el folleto [Guía para elegir terapeuta](#)
(Contactos de Apoyo en México)



Rehusarse a pagar la pensión alimenticia perjudica y limita la vida de los/as hijos e hijas.
Lee aquí el folleto [Papá - Tu elección me hace daño](#)

INSIGHT EXCHANGE

Insight Exchange se centra en los conocimientos de las personas con experiencia vivida de violencia para dar lugar a la voz de éstas experiencias. Está diseñado para informar y fortalecer las respuestas sociales, sistémicas e institucionales y de los servicios de atención directa a la violencia interpersonal y familiar.

Lanzado en noviembre de 2017, Insight Exchange fue diseñado por Domestic Violence Service Management (DVSM), en colaboración con la Dra. Linda Coates y el Dr. Allan Wade del Centre for ResponseBased Practice, Canadá. Insight Exchange ha sido establecido, desarrollado y es regulado por el Domestic Violence Service Management (DVSM) una organización benéfica registrada (ABN 26 165400 635).

Insight Exchange se ha mantenido gracias a las generosas donaciones de particulares y de un donante silencioso para beneficio de muchas personas.

Para más información visita www.insightexchange.net



Este material es para todas las personas. Insight Exchange respeta la diversidad de todas las sexualidades e identidades de género, incluidas, entre otras, las identidades de lesbiana, gay, bisexual, transexual, intersexual, queer y asexual, así como las identidades heterosexuales y cisgénero.

Para usar este material: La información contenida en este material es sólo para fines de información general. Insight Exchange no asume responsabilidad alguna por el uso que se haga de la información contenida en este material

Más información sobre el uso de nuestros materiales: www.insightexchange.net/guide-using/

© 2024 Insight Exchange. 3^{era} edición.

Ilustraciones originales a mano
© 2024 Guy Downes

Reconocimientos



Insight Exchange reconoce a los Custodios Tradicionales de la tierra en la que opera nuestro trabajo y nuestros servicios y rinde nuestros respetos a los Ancianos del pasado y del presente. Hacemos extensivo este respeto a todos los pueblos de las Primeras Naciones del país y del mundo. Reconocemos que la soberanía de esta tierra nunca fue cedida. Siempre ha sido y siempre será tierra aborigen.



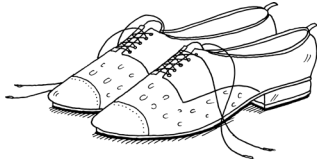
Insight Exchange y RBPAotearoa defienden el Tino Rangatiratanga en colaboración con los maoríes: las generaciones que nos han precedido y las generaciones venideras. Extendemos este respeto a todos los pueblos indígenas. Reconocemos que la soberanía nunca fue cedida.



Insight Exchange honra a los Pueblos Indígenas en México. Reconocemos el derecho de los Pueblos Indígenas en México a la auto-organización, autogobernanza y autodeterminación. Rendimos nuestro respeto a lxs Ancestrxs, Ancianxs y Comunidades Indígenas y a lapropiedad colectiva de sus tierras. Honramos a todos los Pueblos Indígenas de México, y reconocemos a todxs quienes han mantenido sus formas de organización comunitaria arraigadas en la resistencia contra las opresiones del Estado.



Insight Exchange reconoce a los pueblos Indígenas de Canadá quienes son los cuidadores tradicionales de la tierra no cedida en la que trabajamos y vivimos. Reconocemos la sabiduría de los Ancestros del pasado y del presente y la interconexión entre las personas y la tierra. Honramos a todos los pueblos Indígenas de Canadá y reconocemos su resistencia contra la injusticia y su compromiso con la tierra y la gente.

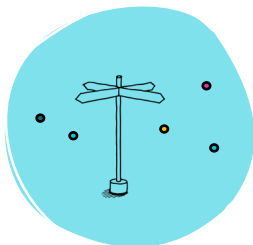


Nuestro Agradecimiento

El contenido de este material se ha desarrollado a lo largo del tiempo con expertos internacionales y locales en contenidos y con el conocimiento experto de personas con experiencias vividas de violencia.

También damos las gracias a los/as donantes individuales que hacen posible este trabajo, a los/as participantes que contribuyen a las publicaciones a las que se hace referencia en este material y, lo que es más importante, a las personas que han compartido sus conocimientos sobre la experiencia vivida en beneficio de muchos.

En una emergencia Marca el 911



Lista de contactos de apoyo

Estos son sólo ejemplos. La lista no es exhaustiva.

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

CTA Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales

Atención de Trabajo Social y Médica (orientación de la Interrupción Legal del Embarazo y administración de medicamentos antirretrovirales para disminuir los riesgos por VIH, así como la anticoncepción de emergencia).T: (55) 5200 9632

VICTIMATEL

VICTIMATEL

Apoyo legal y psicológico a víctimas de delitos sexuales
Tel.: 5575 5461

Hombres por la Equidad, A.C.

Hombres por la Equidad, A.C.

capacitación, investigación y metodologías que profundicen la participación de los hombres en la perspectiva de género
Tel. 11 07 77 97

www.hombresporlaequidad.org.mx

ADIVAC

ADIVAC

Atención psicológica, médica y legal a niñas, niños, adolescentes y personas adultas que han vivido algún acto de violencia sexualizada.

T: (55) 5682 7969 W:

<https://www.adivac.org/index.php>

Red por los Derechos de la Infancia en México

Red por los Derechos de la Infancia en México:

Promoción y defensa de los derechos de la Infancia en México. Asesoría legal e información general.

<https://derechosinfancia.org.mx/v1/>



INSIGHT EXCHANGE

www.insightexchange.net/espanol/

Escanea el Código QR para abrir Insight Exchange.

El sitio web de Insight Exchange tiene un botón de salida rápida.

