



ALTO AL ABUSO

INFORMACIÓN Y ACTIVIDADES

PARA PERSONAS DE 10 AÑOS EN ADELANTE

AltoAlAbuso.com
GranosDeAmor.com
Granos de Amor en Facebook

1. QUÉ ES EL ABUSO SEXUAL

El abuso sexual es cualquier interacción entre dos personas en el que uno es utilizado, ya sea para penetración o estimulación. Ejemplo: tocar de forma inapropiada las partes íntimas, como senos, genitales, etc. A veces los padres son los abusadores. Esto es un crimen. Tener sexo es un delito cuando te obligan y también cuando eres menor de 18 años. Alguien que conoces puede manipularte o forzarte a tener relaciones sexuales, dándote drogas, alcohol o simplemente persistiendo con promesas de amor. Si esto sucede cuando sales con alguien en un entorno social, sigue siendo abuso sexual o violación. Los niños y los hombres también pueden ser violados.

EL ABUSO SEXUAL OCURRE EN TODOS LOS PAISES, CULTURAS, Y NIVELES SOCIOECONÓMICOS

- Una de cada 3 niñas y uno de cada 5 niños son abusados antes de los 18 años.
- 75% de los abusos son cometidos por alguien que la víctima conoce - amigos o miembros de la familia.
- 40% de los abusadores son niños mayores.
- Los niños y los hombres también pueden ser violados.

SI significa SI. Todo lo demás significa "NO"

2. ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME DE LA VIOLENCIA SEXUAL?

Crea un club con tus amigos de confianza. Discutan la posibilidad de ser violada por novios, novias o adultos conocidos. Haz un plan para estar con tus amigos y ten mucho cuidado cuando estés a solas con otras personas.

Si la situación va demasiado lejos y te sientes en peligro, di alto y resiste. Haz un escándalo si es necesario.

El consumo excesivo de alcohol o drogas reducen tu capacidad de pensar y comunicarte con claridad. EVITALO!!! Sin embargo, si estás bajo la influencia de drogas o alcohol, eso no le da a alguien el derecho de abusar sexualmente de ti.

Elige una palabra clave que puedas usar para llamar o enviar un mensaje de texto a tu amigo o familiar de confianza si crees que estás en peligro.

Ten cuidado si vas a lugares donde estarás solo con otra persona. Obedece tus instintos. Si sientes que una persona no es confiable o que la situación no es segura, huye.

Se respetuoso con los demás y aléjate de las personas que no te muestren respeto o consideración.

3. ¿CÓMO QUEDA EMBARAZADA UNA NIÑA O MUJER?

Una niña o mujer queda embarazada cuando el óvulo de su cuerpo recibe espermatozoides del aparato reproductor masculino. Esto hace que un óvulo fertilizado entre en el revestimiento del útero de las niñas o mujeres y crezca un bebé. El espermatozoide de un hombre entra en el cuerpo de la niña o mujer cuando el pene del hombre está dentro de la vagina de la niña o mujer, y el hombre eyacula un líquido blanco y pegajoso (semen) en la vagina. Las niñas o mujeres no se embarazan cada vez que tienen sexo, sin embargo, sucede muy a menudo. Cada vez que la niña o mujer tiene sexo con el hombre, incluso la primera vez, puede quedar embarazada. Un óvulo se libera de los ovarios de la mujer cada mes. Si ese óvulo no es fertilizado por espermatozoides, ella no queda embarazada y entonces es cuando sucede la menstruación.

4. ¿CÓMO PUEDO PREVENIR EL EMBARAZO?

Si la mujer quiere tener relaciones sexuales, puede usar anticonceptivos. Algunas funcionan mejor que otras.

- La píldora evitará el embarazo si se usa correctamente.
- Los condones son fundas de goma de látex delgadas que cubre el pene. Protegen a la niña o mujer del embarazo y protegen a ambas personas de contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Una enfermera, una partera, o una clínica pueden ayudar a con otros anticonceptivos como dispositivos intrauterinos, la inyección, o el parche.
- Pueden obtener la píldora del día después en farmacias.

5. ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISSION SEXUAL (ETS)?

- ◆ Algunas de estas enfermedades son la gonorrea, la clamidia, el herpes, la sífilis, y el VIH Sida.
- ◆ Algunos se pueden curar con antibióticos por un médico. Otros son difíciles de tratar.
- Si el hombre usa un condón, es difícil contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Lo mejor es no tener relaciones sexuales con alguien que no conoces bien.
- Algunos síntomas de las ETS son: dolor, hinchazón, protuberancias o erupciones cutáneas extrañas, picazón ardor, dolor al orinar, secreción del pene y de la vagina que tienen un olor o color diferente.

Puede contraer estas enfermedades por contacto sexual con alguien que tiene la ETS.

Es posible que esa persona no sepa que tiene la enfermedad.



6. ¿QUÉ ES LA SEGUNDA VIOLACIÓN?

Es difícil para amigos y familiares lidiar con la violación de un menor o un ser querido. No saben qué hacer, y es muy difícil enfrentar el problema. Ignorar la violación o negar la violación es más fácil.

Porque la mayoría de los abusos ocurren dentro de la familia o por amigos cercanos, los miembros de la familia de la víctima pueden temer que, si aceptan la violación, romperán la estructura familiar o la fuente de ingresos. Una vez que una víctima de violación acusa a un miembro de la familia o un amigo, el resto de la familia y comunidad de amigos se ven obligados a tomar partido contra uno de los suyos.

Como resultado, a menudo la víctima de violación no recibe apoyo, ya que se les niega el amor y el cuidado que necesitan y en cambio se les ataca mediante el aislamiento, la humillación, el sabotaje, el abuso verbal o emocional e incluso golpes. Muchas víctimas dicen que este segundo abuso es más doloroso que el abuso original, de ahí el término "segunda violación".

Es importante creerle a la persona que está sufriendo una violación y darle tu apoyo sin dudar.

7. ¿DONDE PUEDES IR EN BUSCA DE AYUDA?

Si usted o alguien que conoce está siendo violado o abusado sexualmente, debe obtener ayuda. Los padres son responsables de proteger a sus hijos. Sin embargo, si eso no sucede también puedes hablar con un amigo de confianza, un maestro/a en una escuela, o alguien en un hospital o una clínica. Los centros DIF te ayudan. Los centros de salud y hospitales dan gratis los planes de anticonceptivos.

Visita: Comisión Nacional de los Derechos Humanos México – www.cndh.org.mx

EL MEJOR APOYO ES TU PROPIA FORTALEZA





8. PROTÉGETE DEL FRAUDE CIBERNÉTICO

Unos 15,000 fraudes bancarios ocurren todos los días en México y el 15% de la población ha sido víctima de una estafa.

Los estafadores se aprovechan del uso generalizado de las redes sociales en México: Ofertas de trabajo falsas, estafas románticas, estafas de inversión, ofertas "demasiado buenas para ser verdad", robo de identidad, intentos de extorsión, estafas de "me gusta y comparte" que prometen recompensas, compras en línea falsas, acciones urgentes, solicitudes de información personal para obtener acceso a cuentas bancarias o datos confidenciales, y estafas de "ayúdame abuela".

- **No haga clic en enlaces o archivos adjuntos no solicitados en correos electrónicos, mensajes de texto, Facebook, WhatsApp, TikTok.**
- **Evita compartir demasiado en las redes sociales para mantener tu huella digital limpia**
- **Tenga cuidado con las personas a las que proporciona su información personal.**

9. ACTIVIDADES

Actividad 1. Usando esta información hagan sus propios planes de seguridad. Hablen con sus amigos sobre ideas para sus planes de seguridad sexual. Compartan estos planes con sus amigas/os.

Actividad 2. Haga un poster o anuncio que tiene la información más importante sobre Alto al Abuso. Compártelo en sus redes sociales.

Actividad 3. Haga una obra de teatro explicando sus conocimientos y pensamientos sobre la segunda violación y qué puede hacer para ayudar a personas abusadas por segunda vez.

Actividad 4. Lea la siguiente viñeta con su grupo de amigos. Discutan formas en las que podrían trabajar en conjunto para detener esta violencia. Compartan sus ideas con sus amigos.

Está jugando en el hogar donde su primo mayor está columpiándose en la hamaca. Les dice a todos ustedes que salgan de su casa y jueguen en la casa de un vecino. Pero él quiere que su hermana pequeña se quede con él. Él la lleva a la hamaca con él. Tienes miedo de lo que le hará a tu hermana. ¿Qué puedes hacer?

Fuentes y más información.

*Comisión Nacional de los Derechos Humanos México – www.cndh.org.mx

*Hoja de datos sobre abuso sexual infantil. La red nacional de estrés traumático infantil.

* The Safer Society Press. ¿Los niños abusan sexualmente de otros niños?

*Child Sexual Abuse Fact Sheet.

*The National Child Traumatic Stress Network. Stop It Now! 2007

*http://justicewoman.com/help_special_rape_sp.html#CNDH