

Esta guía práctica ha sido elaborada para **acompañar y orientar** a las mujeres que puedan estar atravesando una situación de violencia sexual. Recuerda: **no estás sola, no es tu culpa y tienes derecho a recibir ayuda y protección**. Aquí encontrarás los pasos más importantes, recursos de apoyo y recomendaciones para cuidar de tu salud física y emocional.

¿Qué hacer en caso de agresión sexual?

Guía práctica de apoyo y recursos

1. Primero, tu seguridad

- Aléjate a un lugar seguro y, si lo necesitas, pide ayuda a una persona de confianza.
- Si existe peligro inmediato, llama al **112**.
- Recuerda: tu seguridad es la prioridad absoluta.

2. Busca ayuda profesional

- Acude al hospital de referencia de tu ciudad lo antes posible.
- En el hospital recibirás atención médica, ginecológica y psicológica.
- No es obligatorio denunciar para que te atiendan, pero se recomienda guardar las pruebas médicas por si decides hacerlo después.

3. Conserva pruebas

- No te duches, no te cambies de ropa ni limpies tu cuerpo antes de acudir al hospital.
- Evita comer, beber, fumar o enjuagarte la boca hasta que te vea el personal médico.
- Si llevas ropa usada durante la agresión, guárdala en una bolsa de papel, nunca de plástico.

4. En el hospital

- Informa claramente de que has sufrido una agresión sexual.
- Solicita un parte de lesiones, que quedará registrado en tu historia clínica.
- Tienes derecho a que se conserven las evidencias y a que se active el protocolo de violencia sexual.
- La denuncia es tu decisión: puedes hacerla de inmediato, más adelante o con acompañamiento.

5. Recursos de apoyo

- 112: emergencias inmediatas.
- 016: teléfono gratuito, confidencial y disponible 24/7 (no deja rastro en la factura).
- WhatsApp 016: 600 000 016.
- Chat online disponible en la web del Ministerio de Igualdad.
- ONVIOS: mapa de recursos especializados.
- App AlertCops: contacto directo con las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad con geolocalización.

6. Cuida de ti

- Busca apoyo psicológico especializado en violencia sexual.
- Programa revisiones médicas periódicas.
- Escribe lo que recuerdes de lo sucedido: puede servir como prueba.
- Guarda mensajes, capturas de pantalla y cualquier prueba digital relacionada.
- Rodéate de una red de apoyo: amistades, familiares y asociaciones especializadas.

7. Tus derechos

- Tienes derecho a recibir atención médica gratuita y urgente.
- Tienes derecho a asistencia jurídica gratuita y especializada.
- Tienes derecho a protección y acompañamiento durante el proceso judicial.
- Puedes acceder a ayudas económicas y sociales si las necesitas.

■ No estás sola. ■ No es tu culpa. ■ Pide ayuda: hay profesionales y recursos preparados para acompañarte.