

ABUSO SEXUAL VIOLENCIA DOMÉSTICA



Tu no éstas sola(o).
Nosotros te
podemos ayudar.

Esta publicación fue posible gracias a
una donación de la fundación

METROWEST
COMMUNITY
HEALTH CARE
FOUNDATION

Voces Contra la Violencia

Rompiendo el silencio para acabar con el abuso
sexual y la violencia doméstica/del compañero(a)

Contenido

Introducción a Voces Contra la Violencia	1
Violencia Doméstica/del Compañero(a)	2
Diferentes Tipos de Abuso	3
Planificación de la Seguridad	4
List de Planificación de la Seguridad	5
Por Qué Alguien Permanecería en una Relación de Abuso	6
Asalto Sexual/Violación	7
Drogas para Violación Durante una Cita (“Date Rape Drugs”)	8
Si Es Víctima de un Asalto Sexual o Violación.	9, 10
Para Denunciar un Delito	11
Órdenes de Restricción (“Restraining Orders”)	12
Reacciones Comunes al Trato Injusto.	13
Información Sobre Recursos y Contactos.	14, 15
Mi Información Personal	16, 17

Voces Contra la Violencia (Voices Against Violence, VAV) es un programa del South Middlesex Opportunity Council (SMOC). Ofrecemos información, terapias y apoyo a sobrevivientes/víctimas de abuso sexual y/o violencia doméstica/del compañero(a) y sus parejas en el área Metrowest.

Todos nuestros servicios son **GRATUITOS y CONFIDENCIALES** para todas las personas, sin importar su raza, religión, edad, ingreso, estado civil, estilo de vida, género o orientación sexual.

Hay servicios disponibles en Inglés, Español y Portugués.

Nuestra Filosofía

Facultar a nuestros participantes dándoles conocimiento y herramientas para poder tomar decisiones respecto a sus propias vidas y las vidas de sus hijos.

Ayudar a cada participante a crear una **red de apoyo** a medida que él/ella planea un futuro seguro para sí mismo(a) y para sus hijos.

Ofrecer servicios **gratuitos y confidenciales**.

Nuestros Servicios incluyen lo siguiente, aunque no se limitan a los mismos:

- Intervención en momentos de crisis y línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY)
- Personal disponible en Español y Portugués durante el horario de oficina.
- Terapias y grupos de apoyo
- Refugios confidenciales/hogar seguro
- Acompañamiento al tribunal
- Acompañamiento al médico
- Educación comunitaria y servicios sociales
- Programa de Auxilio para Mujeres
- Programa de transición a una vida independiente (TIL)
- Remisión a recursos: escuelas, cuidado de niños, servicios de salud y legales, etc.
- Proyecto Clothesline
- Programa Abogado por el Día
- Programa de defensoría de víctimas



Descargo de responsabilidades:

Este folleto se creó para ayudar a educar y apoyar a sobrevivientes/víctimas de abuso sexual y violencia doméstica/del compañero(a). No tiene la intención de reemplazar las terapias, visitas a la sala de urgencias u otros servicios necesarios, y su uso es únicamente con fines informativos. La información de este manual está vigente a la fecha de impresión. Voces Contra la Violencia queda exonerado de cualquier responsabilidad por cambios futuros.

Para más información llame a nuestra oficina al **508-820-0834** o a nuestra línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY) al **508-626-8686** o al **1-800-593-1125**.



We Speak
English

Falamos
Português

Se habla
Español

Violencia Doméstica/del Compañero(a)

¡La violencia doméstica/del compañero(a) NUNCA es la culpa de la víctima!

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA/DEL COMPAÑERO(A) es el patrón de comportamientos coercitivos usados por uno de los integrantes de la pareja en una relación íntima para controlar las acciones, pensamientos y creencias de la otra pareja. Esta dinámica de poder y control se obtiene mediante la humillación, intimidación, temor y abuso físico, verbal, emocional, económico y/o sexual intencionales. Esto incluye amenazas de daño físico, amenazas de hacer daño a los niños y otros comportamientos usados para inducir el temor y establecer el poder.

La violencia doméstica/del compañero(a) a menudo empieza con actos de celos, actitudes posesivas y comentarios y actitudes que bajan la autoestima. Este abuso emocional y verbal aumenta con el tiempo y a menudo, aunque no siempre, conduce al abuso físico y/o sexual.

La violencia doméstica/del compañero(a) afecta a personas de todo tipo de etnia, nivel socioeconómico, edad, religión, cultura, género y orientación sexual. Nadie está inmune a sus efectos así como tampoco hay factores de riesgo específicos que se relacionen con la violencia doméstica/del compañero(a) del lado del abusado o del abusador.

¡La violencia doméstica/del compañero(a) NUNCA es la culpa de la víctima!

Nadie merece que se le controle, abuse, viole o desautorice.

Signos Peligrosos

Los siguientes son algunos signos peligrosos que hay que buscar para identificar una relación poco saludable y potencialmente abusiva:

- Aumento del abuso con el alcohol y/o drogas
- Se convence o obliga a una de las personas a renunciar al trabajo o abandonar la escuela
- Una de las personas amenaza y/o intenta suicidarse por la relación
- Una de las personas intenta aislar a la otra persona de la familia y amigos
- Crítica extensa
- Una de las personas depende demasiado de la relación
- Sólo una persona controla el dinero y las decisiones financieras
- Una de las personas recibe presión o es obligada a sostener relaciones sexuales/comportamiento no deseado
- Deficientes habilidades de comunicación
- Actitudes posesivas
- Celos extremos

Diferentes Tipos de Abuso

La mayoría de las personas relacionan el término violencia doméstica/del compañero(a) con el abuso físico. Sin embargo, es importante recordar que una situación de abuso no tiene que implicar lesiones físicas. Muchas situaciones de abuso involucran el abuso no físico, como es el verbal, emocional y económico. Es importante recordar que, a largo plazo, el abuso no físico podría ser más perjudicial.

Los Sigüientes Son Algunos Ejemplos de Diferentes Tipos de Abuso:

El abuso verbal incluye cosas como apodos, malas palabras, amenazas, gritos, burlas, desprecios y órdenes recibidas.

El abuso emocional incluye comportamientos como la crítica, ridiculización, insultos, humillación, acoso, prevención de contacto con la familia y amigos (aislamiento), sentimientos ignorados, negación de afección como una forma de castigo y manipulación del compañero(a) mediante el uso de mentiras y contradicciones.

El abuso sexual puede incluir tratar al compañero(a) como un objeto sexual, negar el sexo y la afección como una forma de castigo, obligar al compañero(a) a sostener relaciones sexuales contra su voluntad, obligar al compañero(a) a ver y/o realizar actos pornográficos, obligar al compañero(a) a desnudarse. Obligar al compañero(a) a sostener relaciones sexuales por fuera de la relación también puede ser abuso sexual.

El abuso económico puede incluir el control total de las finanzas/dinero del hogar, retener dinero como castigo, obligar al compañero(a) a entregar su cheque de pago o negarle el derecho a trabajar, evitar que el compañero(a) tenga una cuenta bancaria personal, o excluir el nombre del compañero(a) de documentos importantes, como la hipoteca. Adicionalmente, negarse a trabajar o compartir las responsabilidades financieras también puede ser una forma de abuso económico.

El abuso físico podría incluir empujar, dar cachetadas, patear, dar puños, intentar estrangular al compañero(a), causar lesiones o amenazar con un arma, abusar o amenazar con abusar de los niños o otros miembros de la familia o amigos. Evitar físicamente que el compañero(a) salga o entre a la casa, abandonar al compañero(a) en lugares peligrosos, negarse a ayudarlo, o impedir que el compañero(a) busque su propia ayuda mientras está enfermo o herido es también otra forma de abuso físico. Adicionalmente, la destrucción de propiedad, obligando a la compañera a practicarse un aborto o provocar que aborte, abusar de los animales/ mascotas, exponer al compañero(a) a riesgos físicos (imprudencia al conducir, etc.) y lanzar objetos a él/ella son abusos físicos.

Planificación de la Seguridad

Al igual que cada individuo es diferente, cada situación también lo es, por lo tanto, no hay un plan de seguridad o estrategia que pueda proteger completamente a una persona en una situación de violencia. Considere las siguientes pautas para ayudarse a sentirse, y seguramente permanecer, un poco más segura(o):

- Si la pelea parece inevitable, intente estar en un cuarto que tenga una salida. Evite los baños, la cocina o cualquier lugar cerca de armas posibles o superficies duras.
- Practique cómo salir de la casa con seguridad y decida adónde ir.
- Cuénteles a un vecino de confianza sobre la situación de violencia y pídale que llame a la policía si escucha que hay una pelea en su casa.
- Cree una palabra clave para usar con sus hijos, familiares, amigos y vecinos como señal de que usted necesita a la policía. Enseñe a los niños a marcar el 911.
- Deje una bolsa en un lugar seguro de manera que pueda salir rápidamente. (Ver la Lista de Planificación)
- Siempre lleve consigo un teléfono celular, una tarjeta de llamadas o monedas, así como los números de la policía y de un refugio en caso de una emergencia. (Ver Recursos y Contactos)

RECUERDE – el tiempo de separación del abusador y el tiempo que sigue de inmediato puede ser el momento más peligroso para una víctima.

- Si usted tiene una orden de restricción – conserve una copia consigo en todo momento y llame a la policía si se la viola.
- Informe a la familia, amigos, compañeros de trabajo, vecinos y a la escuela/maestros de los niños que hay una orden de restricción vigente. Si es posible, entrégueles una copia de la orden de restricción e infórmeles quién está/no está autorizado en su propiedad y quien puede/no puede estar con sus hijos.
- Estudie un plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no esté con ellos.
- Cree un plan de seguridad para desplazarse: haga que alguien le acompañe hacia y desde su transporte, use diferentes rutas y decida qué haría si algo sucediera.
- Cambie los candados de las puertas y asegure las ventanas.
- Cámbiese a un número telefónico que no aparezca en el directorio y, si es posible, filtre sus llamadas telefónicas.
- Si piensa regresar a una situación potencialmente abusiva, estudie un plan alternativo con alguien en quien confíe.
- Si tiene que comunicarse con su compañero(a), encuentre la manera más segura para usted y sus hijos. Use a un amigo o incluso a un abogado como mediador.
- Encuentre a un amigo confiable o línea telefónica para emergencias de violencia doméstica/del compañero(a) a la cual puede llamar para recibir el apoyo que necesita.

Lista de Planificación de Seguridad

En caso de un incidente peligroso futuro donde usted tenga que salir de casa de inmediato, reúna estos artículos (o haga copias) y guárdelos en un lugar seguro;

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dinero | <input type="checkbox"/> Tarjeta Green Card/Visa |
| <input type="checkbox"/> Joyas | <input type="checkbox"/> Orden de restricción |
| <input type="checkbox"/> Fotografías | <input type="checkbox"/> Llaves de la casa y del auto |
| <input type="checkbox"/> Pasaportes | <input type="checkbox"/> Tarjeta del seguro social |
| <input type="checkbox"/> Medicamentos | <input type="checkbox"/> Juguetes pequeños de los niños |
| <input type="checkbox"/> Permiso de trabajo | <input type="checkbox"/> Identificación para Welfare |
| <input type="checkbox"/> Identificación | <input type="checkbox"/> Objetos pequeños para vender |
| <input type="checkbox"/> Libreta de direcciones | <input type="checkbox"/> Contrato de alquiler o escritura de la casa |
| <input type="checkbox"/> Documentos de divorcio | |
| <input type="checkbox"/> Registros escolares | |
| <input type="checkbox"/> Libreta bancaria/chequera | |
| <input type="checkbox"/> Licencia de conducir | |
| <input type="checkbox"/> Historial médico | |
| <input type="checkbox"/> Certificados de nacimiento | |
| <input type="checkbox"/> Documentos de seguros | |



¡Usted tiene derecho a sentirse segura(o)!

Para más información respecto a la planificación de seguridad, póngase en contacto con un defensor en el tribunal local, departamento de policía o llame a la línea directa (Hotline) las 24 horas al día (Voz/TTY) al **508-626-8686** o **1-800-593-1125**.

Por Qué Alguien Permanecería en una Relación de Abuso

Hay muchos factores que interfieren en la decisión de si una persona siente o no que tiene la capacidad o la opción de abandonar una situación de abuso. Algunos de estos factores incluyen los siguientes, aunque no se limitan a los mismos:

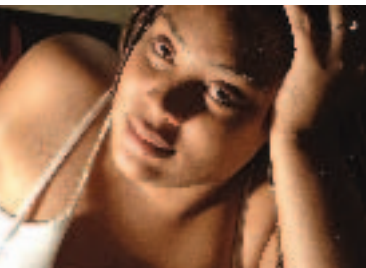
- Aislamiento
- Culpar a la víctima
- Esperanza de cambio
- Interiorización de culpa
- Amenazas de lastimar
- Baja autoestima
- Temor
- Depresión

Otras razones por las cuales las personas eligen permanecer en una relación violenta incluyen la preocupación por sus hijos, falta de información sobre quién puede ayudar, falta de recursos financieros para mudarse, temor de ser deportados o presión de la sociedad, compañeros, comunidad religiosa o familia.

El abuso de las drogas y/o alcohol, la duración de la relación, los sentimientos de culpa y/o humillación y la falta de apoyo en general pueden también hacer que una persona se sienta incapaz de abandonar una relación de abuso.

Muchas víctimas no quieren que la relación termine, sólo quieren que el abuso termine. La decisión de salirse de una relación y el momento de hacerlo es una opción personal que nadie más puede elegir.

Preocupación por sus Hijos



Depresión

Esperanza de Cambio

Asalto Sexual/Violación

¡El asalto sexual NUNCA es culpa de la víctima/sobreviviente!

En Massachusetts **la violación se define** como – "el acto sexual o acto sexual innatural cometido contra la voluntad propia con el uso de la fuerza o amenaza de lesiones personales. La violación concluye con la penetración en cualquier orificio corporal (boca, ano o vagina) del pene, dedo, lengua o cualquier otro objeto." (Ley general de Massachusetts c. 265, 22)

Cualquier persona – hombre, mujer, niño – sin importar la edad, el ingreso, la orientación sexual, el género o la posición social, puede ser y son, **víctimas de asalto sexual**. Una de cada 4 mujeres y uno de cada 6 hombres serán víctimas de violencia sexual durante su vida. (Instituto Nacional de Justicia, 2000)

El asalto sexual no se trata de sexo. Es **un delito por el poder**, una forma como el atacante se siente con poder y en control.

Tener confusión respecto al abuso sexual, o recibir amenazas de un abusador, impide que muchos niños les cuenten a los padres o a otros adultos. Mientras menor sea la lealtad que el menor siente hacia el abusador, más probabilidad existe de que el menor informe del abuso.

¡La violencia puede ocurrir **en cualquier parte y a cualquier persona!** Las investigaciones muestran que 90% de las víctimas de violación por lo menos conocen a su atacante y 7 de cada 10 víctimas conocían al atacante personalmente antes del asalto. (Estadísticas del Centro de Justicia, 2000)

Recuerde, no importa lo que usted haga o no haga,
¡el asalto sexual/violación NUNCA es culpa del sobreviviente/víctima!

Para más información respecto al abuso sexual de niños o para presentar una denuncia, póngase en contacto con la línea directa (Hotline) de Niños en Riesgo (Child At Risk) al **1-800-792-5200**.

Para más información respecto al asalto sexual o violación, llame a nuestra línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY) al **508-626-8686 o 1-800-593-1125**.

Drogas para Violación Durante una Cita ("Date Rape Drugs")

Los atacantes a menudo drogan a sus víctimas para aminorar la resistencia al asalto/violación. Debido a los efectos de la droga, la víctima podría verse físicamente debilitada, sin posibilidades de rehusarse al acto sexual, y podría no recordar lo que pasó. Las drogas a menudo no tienen color, olor, o sabor y se agregan fácilmente a las bebidas sin el conocimiento de la víctima.

Algunas de las drogas que se usan para violación durante una cita son Rohypnol (Roofies), GHB (ácido gamma-hidroxibutírico), Ketamina (Special K), burundanga y alcohol.

Los síntomas de estas drogas pueden incluir habilidades motoras afectadas, confusión, mareo, inhibiciones reducidas, amnesia, menor presión sanguínea y relajación muscular. Son también síntomas de estas drogas la somnolencia, el sentimiento de incapacidad, hablar arrastrando las palabras, inconciencia, alucinaciones, sentimiento de estar separado del cuerpo, amnesia y estado de caída en un trance.

Los efectos secundarios de estas drogas pueden incluir mareo, dolores de cabeza, malestar estomacal, memoria afectada, mareo, pesadillas, temblores, amnesia y/o memorias como de sueño de los acontecimientos.

Si usted sospecha que ha sido drogada(o) debe llevarse al hospital o llamar al 911 para una ambulancia. Solicite una prueba de orina y/o sangre a la mayor brevedad.

Recuerde, no importa lo que usted haga o no haga, **¡el asalto sexual/violación NUNCA es la culpa del sobreviviente/víctima!**

mareo, inhibiciones reducidas, amnesia

Si Es Víctima de un Asalto Sexual o Violación

Como sobreviviente/víctima de asalto sexual o violación, usted tiene derecho a:

- solicitar que se realice una prueba de recolección de evidencia – llamada **"rape kit"**, en la sala de urgencias (ER) del hospital local. El examen "rape kit" es **confidencial y sin costo** (exceptuando el costo de la visita a la sala de urgencias y cualquier medicamento que se prescriba).
- hablar con una consejera de crisis por violación y, si lo desea, pedir que la consejera permanezca con usted para recibir apoyo durante el examen.
- traer consigo a un amigo de confianza o miembro de la familia como apoyo.
- **informar** del incidente a la policía.

Durante el examen "rape kit", la enfermera busca lesiones externas e internas, trata o evita cualquier infección por transmisión sexual y reúne cualquier evidencia potencial (entre las que se incluyen los fluidos corporales, ADN, residuos de la escena del delito, etc.) caso de acción criminal.

Si usted desea utilizar el examen "rape kit" en una acción judicial, deberá **denunciar el asalto/violación a la policía dentro de los 6 meses** siguientes a la fecha del examen rape kit. No es necesario que denuncie el asalto a la policía para recibir el examen.

El examen "rape kit" sólo puede usarse para recolectar evidencia si la víctima llega a la sala de urgencias dentro de los **5 días o 120 horas siguientes al ataque**. El mismo límite de tiempo de 120 horas aplica a prescripciones de contracepción de emergencia. El tratamiento con antibióticos profilácticos (para prevención de enfermedades de transmisión sexual) y las pruebas de toxicología (drogas) tienen un límite de tiempo más reducido y deben realizarse dentro de las **72 horas** siguientes al asalto/violación.

Después de 120 horas, es posible que ya no haya evidencia disponible, pero todavía tendrá derecho a:

- solicitar un examen físico para revisar y tratar las lesiones.
- denunciar el asalto sexual/violación a la policía.
- hablar y ver a una consejera de crisis por violación para recibir apoyo.
- traer a un amigo de confianza o miembro de la familia como apoyo.

¡Recuerde - su cuerpo es la mejor fuente de evidencia!

La evidencia por lo general se preserva mejor acudiendo al hospital tan pronto como pueda y absteniéndose de comer, beber, orinar, fumar, peinarse, lavarse los dientes o cambiarse la ropa.

(continuado en la página siguiente)

Si Es Víctima de un Asalto Sexual o Violación

(continuado de la página anterior)

Incluso si ya ha hecho todas estas cosas, todavía puede ir a la sala de urgencias – todavía podría haber formas de evidencia que se podrían preservar.

Algunas veces la ropa y los zapatos se toman como parte de la evidencia, así que recuerde traer ropa y zapatos para cambiarse cuando vaya a la sala de urgencias. Si se ha cambiado la ropa antes de buscar ayuda en la sala de urgencias, intente traer la ropa que se quitó en una bolsa de papel (no plástica), y coloque la ropa interior en una bolsa de papel separada. Todas las salas de urgencias están en capacidad de realizar un examen “rape kit”. Si desea que un examinador **SANE** (enfermera para casos de asalto sexual) esté presente y usted vive en el área de Greater Framingham, acuda a uno de los siguientes hospitales:

Newton Wellesley Hospital
Harrington Memorial Hospital
Worcester Medical Center
UMASS Memorial Hospital

Para la información de contacto de estos hospitales, consulte la sección Recursos.

Todos los sobrevivientes/víctimas de asaltos sexuales o violación tienen derecho a denunciar el delito a la policía. De todas maneras, muchas personas optan por no denunciar el delito por diferentes razones. La pena, culpa propia, vergüenza, temor a represalias del abusador/violador, y el temor a las reacciones de las personas son tan sólo algunas de las razones por las cuales las personas eligen no denunciar. Igualmente, muchos sobrevivientes/víctimas no saben que tienen derecho a denunciar el asalto/violación, o podrían preocuparse por su condición migratoria, y/o podrían haber sentido la falta de sensibilidad de las autoridades de cumplimiento con la ley o funcionarios de los hospitales.

Hablar con una consejera de crisis por violación podría ayudar a un sobreviviente/víctima a entender sus derechos y posiblemente a adquirir seguridad para presentar una denuncia.

Si decide denunciar el asalto sexual/violación, debe hacerlo en la jurisdicción donde el asalto/ violación haya ocurrido. Si el asalto/violación ocurrió fuera del estado y ha vuelto a casa, o no está segura(o) del lugar del asalto/violación, póngase en contacto con la policía estatal para asistencia.

Si desea hablar con una consejera de VAV o pide que una consejera de VAV la acompañe a la sala de urgencias o cuando presente su denuncia, llame a nuestra línea directa (Hotline) las 24 horas (voz/TTY) al **508-626-8686** o **1-800-593-1125**.

Para Denunciar un Delito

Denuncie cualquier delito a la **policía** en la ciudad que ocurrió.

La **Auxiliadora de Testigos Víctimas** en el tribunal del distrito local puede ayudarle a denunciar un delito, solicitar una orden de restricción, suministrar información al respecto a sus derechos como sobreviviente/víctima, y explicarle el sistema judicial penal. También le pueden remitir a otros servicios/recursos de utilidad en el área, como es un centro local para crisis por violación.

En casos de violación, si/cuando la oficina del Fiscal del Distrito elige instaurar un proceso, el sobreviviente/víctima del asalto sexual pasa a ser testigo del estado, convirtiéndose en un caso penal. Los testigos no necesitan abogado. Alguien de la oficina del Fiscal del Distrito procesará el caso gratis.

Un adulto sobreviviente/víctima de asalto sexual/violación tiene hasta 15 años a partir de la fecha del incidente para presentar cargos penales. Un sobreviviente/víctima que sea menor de edad (menos de 18 años) en el momento del incidente tiene 15 años a partir de su décimo-sexto cumpleaños para presentar cargos penales.



La Pena

CULPA PROPIA

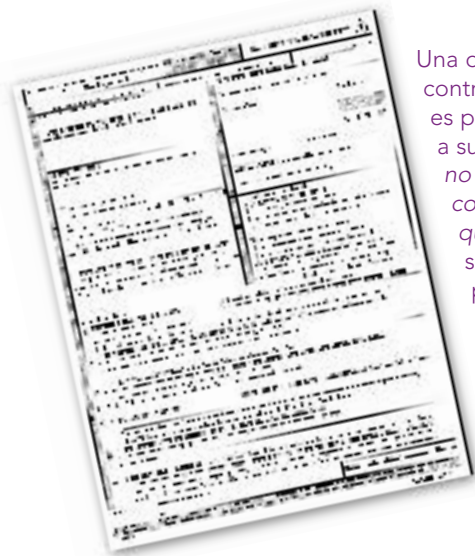
vergüenza, temor a represalias del abusador/violador, y el temor a las reacciones de las personas son solamente algunas de las razones por las cuales las personas eligen no denunciar

Órdenes de Restricción ("Restraining Orders")

Usted no necesita abogado y no hay cargos legales para solicitar una Orden de protección por abuso 209A (comunmente conocida como **orden de restricción** o **orden de protección**).

Las órdenes de restricción se pueden solicitar en horario hábil (generalmente entre las 8:30 a.m. y las 4:30 p.m.) en el tribunal del distrito o tribunal de sucesiones y de familia con jurisdicción en el área donde usted vive actualmente o donde vivía antes de dejar al compañero(a) abusivo.

Después de las horas hábiles y cuando los tribunales estén cerrados, se puede solicitar una orden de restricción de emergencia en la estación de policía local. La policía contactará a un juez que pueda emitir una orden de restricción, la cual tendrá validez hasta el inicio del siguiente día de operaciones del tribunal. Todavía tendrá que presentarse en el tribunal. La hora y el lugar se indicarán en la orden.



Una orden 209A es para la protección contra el abuso doméstico. Esta orden es para ayudar a protegerlo a usted y a su familia. Usted puede solicitar que *no haya ningún abuso e ningún contacto*; y que el acusado/a *tenga que salir de la casa* donde usted y su familia se ospedan. Usted puede pedir también para la *custodia de sus hijos*, para *apoyo financiero*, para *ningún abuso de sus hijos*, y que el acusado *no tenga ningún contacto con los hijos*, etc.

Para más información o para ayuda con la presentación de una orden de restricción póngase en contacto con la Auxiliadora de Testigos Víctimas en el tribunal del distrito local o en nuestra línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY) al **508-626-8686** o **1-800-593-1125**.

Reacciones Comunes al Trato Injusto

La ansiedad, rabia, depresión, culpa, pena, ambivalencia, temor, así como el insomnio, dolor de estómago, dolores de cabeza y pesadillas son todas reacciones comunes del trato injusto – ¡no significa que usted se esté enloqueciendo! Algunas veces estos sentimientos y reacciones se experimentan por separado, uno después del otro, o dos o más a la vez. Éstos se podrían expresar de diferentes formas o en diferentes etapas después del trato injusto.

Otras reacciones comunes incluyen:

Reacciones Emocionales

- Terror
- Aislamiento social
- Adormecimiento emocional
- Sentimientos de desesperanza
- Pérdida de memoria del acontecimiento
- Retrospección del acontecimiento

Reacciones Físicas

- Enfermedad relacionada con el estrés
- Perturbaciones al dormir
- Pesadillas
- Mala memoria
- Incapacidad de concentrarse
- Irritabilidad
- Cambios de temperamento
- Hiperactividad o falta de energía
- Inmunidad reducida
- Alteración del apetito

Uno de los aspectos más importantes para un miembro de la familia o amigo de un sobreviviente es permanecer en contacto. Dé seguridad al sobreviviente de que usted está ahí para él/ella, sin importar nada. Escuche al sobreviviente y crea en él/ella.

La familia y los amigos pueden ayudar a la víctima localizando los números de la policía local, líneas directas (Hotlines) de violencia doméstica/del compañero(a), hospital y tribunal.

Aislamiento Social
SENTIMIENTOS DE DESESPERANZA

Servicios de la Línea Directa (Hotline) las 24 Horas

Voices Against Violence Centro de abuso sexual y violencia doméstica del área Metrowest	Oficina 508-820-0834 Líneas Directas (Hotlines)(Voz/TTY) 800-593-1125 508-626-8686
Elder Abuse Hotline Línea directa de abuso de los ancianos	800-922-2275
Disabled Persons Protection Commission Línea directa (Hotline) las 24 horas para denunciar el abuso de adultos discapacitados	800-426-9009
Safelink Línea directa (Hotline) de violencia doméstica para todo el estado	877-785-2020
Llamanos Línea directa (Hotline) en Español para crisis por violación	800-223-5001
Samaritans Línea directa (Hotline) de suicidio	508-875-4500
Child At Risk Línea directa (Hotline) del Departamento de Servicios Sociales para información sobre el abuso de niños y para denunciar casos	800-792-5200
Servicios Sociales	
Department of Transitional Assistance Información sobre "food stamps", "welfare", recursos para refugios/viviendas de emergencia	800-249-2007
Servicios Legales	
South Middlesex Legal Services	800-696-1501
MA Office for Victim Assistance Información sobre derechos y servicios para víctimas	617-727-5200
MA Attorney General's Office Información sobre la compensación de víctimas	617-727-2200 (TTY) 617-727-4765
Para tribunales del distrito locales en el área Metrowest llame a la Oficina Middlesex DA	617-679-6500



Policía Local en el Área Metrowest

Ashland	508-881-1212	Milford	508-473-1113
Dover	508-785-1130	Natick	508-647-9500
Framingham	508-872-1212	Sherborn	508-653-2424
Holliston	508-429-1212	Southborough	508-485-2121
Hopkinton	508-497-3401	Stow	978-897-4545
Hudson	978-562-7122	Sudbury	978-443-2121
Marlborough	508-485-1212	Wayland	508-358-4721
Maynard	978-897-1011	Weston	781-893-4800

Hospitales en el Área Metrowest

Centros Médicos en Metrowest			
Framingham Campus	508-383-1000	508-383-1100 (ER)	
Natick Campus	508-650-7000	508-650-7400 (ER)	
Newton Wellesley Hospital	617-243-6193 (ER/SANE en el sitio)		
Harrington Memorial Hospital	508-765-3195 (ER/SANE en el sitio)		
Worcester Medical Center	508-363-6025 (ER/SANE en el sitio)		
UMASS Memorial Hospital	508-334-1000 (SANE en el sitio)		



Mi Información Personal

Notas de SAFELINK:

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Otra información importante _____

Centro local de violación y violencia doméstica

Nombre _____

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Policía Local

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Department of Transitional Assistance (Departamento de Asistencia Temporal)

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Department of Social Services (Departamento de Servicios Sociales)

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Corte

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

La consejera de víctimas es _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Próximas fechas para la corte

<u>Fecha</u>	<u>Que Corte</u>	<u>Con Referencia a</u>	<u>Quien va a acompañarme</u>
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Massachusetts Office for Victim Assistance (Oficina de Asistencia para la víctima de Massachusetts)

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Massachusetts Attorney General's Office (Oficina General de Abogados de Massachusetts)

Dirección _____

Número de teléfono _____

Yo hablé con _____

Cita con _____

el _____ a las _____

Otra información importante _____

Voces Contra la Violencia

SERVICIOS GRATUITOS Y CONFIDENCIALES

Nuestros servicios incluyen lo siguiente, aunque no se limitan a los mismos:

- Intervención en momentos de crisis y línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY)
- Personal disponible en Español y Portugués durante el horario de oficina
- Terapias y grupos de apoyo
- Refugios confidenciales/hogar seguro
- Acompañamiento al tribunal
- Acompañamiento al médico
- Educación comunitaria y servicios sociales
- Programa de Auxilio para Mujeres
- Programa de transición a una vida independiente (TIL)
- Remisión a recursos: escuelas, cuidado de niños, servicios de salud y legales, etc.
- Proyecto Clothesline
- Programa Abogado por el Día
- Programa de Auxilio para Víctimas

Para más información llame a nuestra oficina al **508-820-0834** o a nuestra línea directa (Hotline) las 24 horas (Voz/TTY) al **508-626-8686** o al **1-800-593-1125**.