



# Hacia la Curación y Justicia:

## Un Hoja Informativa Para Sobrevivientes de Violencia Sexual

---

Información importante y referencias ahora que su estuche está siendo probado

- > Ha tenido recientemente una conversación sobre los nuevos desarrollos en su caso. Lo sentimos mucho este crimen le sucedió y no ha habido resolución. Siempre que haya cambios, puede subir un montón de nuevos y viejos sentimientos — incluso si el ataque pudo haber sido hace mucho tiempo. Este folleto está diseñado para proporcionar información útil durante este tiempo.

Puede haber ocasiones cuando regresen pensamientos y sentimientos relacionados con el asalto. Usted podría haber pensado que era “superarlo”, sólo para enfrentarse a los retos de volver a experimentar algunos de los efectos del trauma.

**Recuerde ser amable y gentil con sí misma.** Es común para usted simplemente quiere olvidar el asalto y echarlo para atrás. A veces usted necesita hacer esto para seguir viviendo cada día. Sin embargo, la tentativa de “apartarlo” y actuando como “no pasó nada” es mucho para esperar. Ha sido a través de una experiencia que puede romper lo que hemos aprendido sobre confianza y seguridad. Usted ha pasado por una experiencia que puede destruir lo que hemos aprendido sobre la confianza y seguridad.

Usted puede tener muchos sentimientos diferentes después de esta noticia. Es muy probable que emociones ocultas puedan resurgir con las novedades sobre su caso. Sentimientos pueden incluir:

- **El alivio** - saber que tu kit de pruebas fue probado. Puede sentir validado, creído y apoyado por primera vez en mucho tiempo.
- **La ira** - en el sistema de justicia penal para lleva tanto tiempo y no probar el kit de pruebas antes, a la persona responsable y a la idea de que nunca se acabará este suplicio. Tienes derecho a tu ira y es un sentimiento natural. Esperamos que usted es capaz de encontrar formas saludables de expresar su ira.
- **La conmoción** - Para oír los detalles otra vez. Puede transportarse al tiempo en que el asalto ocurrió.
- **El miedo** - Tener miedo permitir que usted cree en la justicia y luego ser decepcionado otra vez si el caso permanece inactivo o no se resuelve con el ofensor de rendir cuentas.
- **Indiferencia o incredulidad** - usted no puede sentir nada en absoluto y también puede sentir que esta noticia no importa.
- **La culpa** - esto puede resurgir con preguntas como ¿“Qué pasa si he tenido”? o ¿“Yo debería tener”? Mientras que el sentimiento de culpa es una reacción común al asalto sexual, por favor sepa que usted no hizo nada malo e hizo las decisiones correctas para usted en los momentos que tuvo que tomar las decisiones.
- **La ansiedad** - Sobre su seguridad y ¿Qué depara el futuro?

Información importante y referencias ahora que su estuche está siendo probado

Aquí están algunas cosas útiles para avanzar:

- Identifique su sistema de apoyo. Porque pueden surgir nuevos y viejos sentimientos, es útil poder hablar sobre cómo siente. Su sistema de apoyo puede incluir: un defensor o un consejero de un centro de crisis de violación (ver la información del otro lado), amigos, familia y la comunidad de fe.

*Pedir ayuda no es debilidad, es en realidad una fuerza.*

*La ayuda está disponible para usted en algún sitio en su mundo. Por favor considere la busca de ella.*

- Preste especial atención a su salud y cuidar de sí misma por hacer ejercicio con regularidad, comer bien y descansar lo suficiente. Estas cosas pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad.

## > Recursos

Usted tiene disponible los recursos de defensores, por vía la aplicación de la ley y las organizaciones comunitarias, como centros de crisis de violación o programas de violencia doméstica y de acoso sexual. Agencias de órdenes públicas pueden proporcionar a usted los defensores de la víctima, que actúan como agentes de los departamentos de policía para proporcionar apoyo, intervención en crisis e información de referencia. Los defensores basados en la comunidad y sus organizaciones pueden proporcionar apoyo y defensa de larga duración para clientes que tienen necesidades relacionadas con el acoso sexual.

Una diferencia importante entre los defensores comunitarios y los defensores de la aplicación de la ley es que los defensores comunitarios son confidenciales. Esto significa que todo lo que dice una víctima a una víctima de la aplicación de la ley defensor no es legalmente confidencial, pero los defensores comunitarios son capaces de proporcionar servicios de forma confidencial.

Las organizaciones comunitarias pueden incluir líneas de crisis, manejo de casos, grupos de apoyo y servicios de consejería. Para encontrar recursos cerca de usted, visite [www.ccasa.org](http://www.ccasa.org).

**Es común tener ahora un montón de preguntas.** *Usted puede preguntarse: ¿Qué pasa ahora? ¿Les digo a los cerca de mí? ¿Habrá una nueva investigación? Si hay una nueva investigación, ¿tengo que participar?* Todas sus preguntas son importantes y válidas. Escríbalas como vienen a usted y sabe que hay profesionales de ayuda disponibles para ayudar a discutir y responder a sus preguntas. Hemos proporcionado espacio a continuación para escribir la información de contacto para el detective y defensor de la víctima.

Información importante y referencias ahora que su estuche está siendo probado

> **Numero de caso**

> **Nombre de detective**

Teléfono

Correo electrónico

> **Nombre de defensor de víctimas de aplicación de la ley**

Teléfono

Correo electrónico

> **Nombre del defensor de un programa comunitario**

Teléfono

Correo electrónico

> **Información adicional:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---