



“Al principio creo que estaba horrorizada. No podía ni decir que había sido violada.

Después de haber tratado de olvidar lo que había pasado, me di cuenta que no podía hacerlo sola y que necesitaba ayuda.

Fue entonces que me decidí llamar al ‘Centro.’

Todas las personas que trabajan ahí son muy amables y comprensivas. Hay trabajadoras que hablan español y también hay intérpretes. Estuve en terapia y participé en grupos de apoyo. Al principio pensaba que yo era una víctima. Pero hoy sé que soy una sobreviviente”.

Hay quien te ayude

Desde 1975 el programa para víctimas y sobrevivientes de abuso sexual ha ayudado a mujeres, hombres y niños en casos de violación y asalto sexual.

Todos nuestros servicios son proporcionados a víctimas (mujeres y hombres) de asalto sexual o de violencia doméstica, sin importar su idioma, nacionalidad, raza, religión, orientación sexual o situación migratoria.

Proporcionamos intérpretes para todos nuestros servicios.

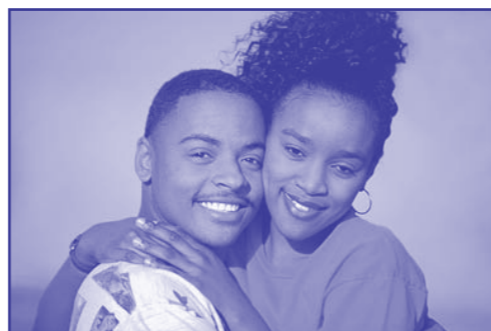
Servicios de Inmigración

Si usted ha sufrido daño físico o emocional debido a la violencia doméstica, asalto sexual, incesto, trabajo forzado o prostitución y ha denunciado ese crimen a la policía, usted puede ser candidata para una visa. El Centro puede ayudarle con este proceso.

Línea de Crisis las 24 horas

(877) 803-7577 o (800) 656-HOPE

Provee intervención en casos de crisis, información, orientación sobre servicios que puedan ayudarle, y también proporcionamos apoyo para usted, para su familia y sus amigos.



Directorio

Para más información sobre los servicios ofrecidos por El Centro, por favor llame a uno de nuestros locales o visite nuestro sitio en el Internet.

Tenemos intérpretes para todos nuestros servicios.

KENTUCKY

Abierto 24 Horas

927 S. 2nd St. Louisville, KY 40203

(502) 581-7222 Línea de Crisis ☐
(877) 803-7577 Línea de Crisis

Oficinas en West Louisville
(502) 775-6408

Oficina en Mt. Washington
(502) 538-0212

Oficina en Shelbyville
(502) 633-7800

INDIANA

Abierto 24 Horas

New Albany, IN
(812) 944-6743 Línea de Crisis

Oficina en Corydon
(812) 734-0280

Oficina en Marengo
(812) 365-2338

Oficina en Scottsburg
(812) 752-7996



(877) 803-7577

Línea de Crisis · Acceso gratis · 24 Horas

www.thecenteronline.org

El Centro para Mujeres y Familias está comprometido a crear un ambiente en el cual la diversidad es valorada y en donde todas las personas son tratadas con dignidad, sin importar raza, religión, sexo, nacionalidad de origen, orientación sexual, identidad de género, edad, discapacidad u opinión política.

These programs are funded, in part, by the following: U.S. Dept. of Health & Human Services, U.S. Dept. of Housing and Urban Development, U.S. Dept. of Justice (OVC), U.S. Department of Labor, Kentucky Justice Cabinet, Kentucky Housing Corporation, Dept. of Mental Health/Mental Retardation Services, Kentucky Domestic Violence Association, Kentucky General Assembly, Indiana Family & Social Services Admin., Community Foundation of Southern Indiana, Metro Louisville City Government, Metro United Way, United Way of Scott County, Harrison Co. Community Foundation, Scott County Community Foundation, Floyd County General Fund, Indiana Criminal Justice Institute, Preventative Health & Health Services Block Grant, Fiscal Courts of Spencer, Shelby, Trimble, Oldham, Bullitt, and Henry Counties in Kentucky, Younger Woman's Club of Louisville, Target, Caesars Riverboat Casino Foundation, UPS Foundation, General Mills, and other grants received from local businesses, foundations, and contributions.

Sobreviviendo y Sanando después de un Asalto Sexual

Información proporcionada por



EL
CENTRO
PARA
MUJERES
Y
FAMILIAS

La Recuperación Lleva Tiempo

Este folleto es un primer paso en el camino que le llevará a adquirir conocimiento de cómo superar ese incidente que ha causado en usted mucho dolor.

Si usted ha sido violada o asaltada sexualmente, si ha tenido una experiencia traumática y peligrosa, por favor, recuerde que:

- Usted no es culpable de lo que haya sucedido. Únicamente la persona que la violó es responsable.
- La violación es un crimen violento de poder, ira y control.
- Tanto los hombres como las mujeres pueden ser víctimas de violación.
- La mayoría de las violaciones son causadas por un conocido.
- Sobrevivencia significa que usted hizo lo que tenía que haber hecho.
- La manipulación y la intimidación son métodos tan poderosos en el abuso sexual como lo es la fuerza física. No tenía que resistirse violentamente para que lo acontecido se considere una violación.
- Nadie desea ni merece ser violada.
- Usted tiene el derecho de experimentar alguno o todos los sentimientos por los cuales está pasando en este momento.



Usted fue víctima de un crimen violento, ahora usted es una sobreviviente.

Reacciones

Las personas que han sido violadas o asaltadas sexualmente pueden experimentar las siguientes reacciones, las cuales son **normales** y en la mayoría de los casos temporales.

- **Emocionales** – depresión, culpabilidad, vergüenza, tristeza, temor, cambios de humor.
- **Conducta** – falta de concentración, dificultad para relajarse, tendencia a evitar ciertos lugares, gente, pensamientos o sentimientos, y/o falta de interés.
- **Físicas** – náusea, dolores de cabeza, cambios en los hábitos de comer y dormir o en el ciclo menstrual. Puede ser que usted se sienta sucia, avergonzada, culpable, humillada o responsable de lo que pasó.

Es normal tener estos sentimientos, pero recuerde que no es su culpa. Si la persona que le atacó es alguien que usted conoce, puede ser que su confianza en esa persona haya sido destruída, así como también la confianza en su habilidad para juzgar el carácter de las personas en general.

Estas reacciones pueden ser más difíciles de manejar durante los días feriados, en el día del aniversario del día del ataque o durante un evento que le haga recordar la violación.

Usted ha experimentado una pérdida muy grande. Nosotros podemos ayudarla a recuperarse de esa pérdida.

Etapas para Su recuperación

- Recuerde que usted no tiene que superar esta situación sola. Tenemos personas especializadas en apoyar a víctimas de violación. Estas personas están disponibles las 24 horas del día.
- Sea honesta con usted misma con respecto a lo que siente y piensa.
- Trate de no castigarse a sí misma diciendo: “Si yo hubiera...”. La persona que le violó eligió cometer ese crimen, no usted.
- Hable con alguien que merezca su confianza.
- Cuídese a usted misma – tómese el tiempo necesario para descansar, planee actividades que le gusten, y evite el uso excesivo de alcohol y/o drogas.
- Si es necesario pida ayuda a familiares, amigos, policías, médicos y trabajadores sociales.
- Es recomendable que continúe con cualquier tratamiento médico que le hayan recomendado.
- Usted tiene el derecho de decidir con quien comparte información y también lo que comparte.
- Si el dolor se le hace insoportable y siente que no puede adaptarse es recomendable que busque ayuda profesional.



Línea de Crisis las 24-horas

(877) 803-7577 o (800) 656-HOPE
(Tenemos intérpretes)

Provee intervención en casos de crisis, información, orientación sobre servicios que puedan ayudarle, y también proporcionamos apoyo para usted, para su familia y sus amigos.

Apoyo Hospitalario

Provee un acompañante para que esté con usted en la sala de emergencias durante el examen. Esta persona puede contestar sus preguntas y brindarle apoyo.

Servicio de Consejero Social

Le ofrece ayuda para determinar qué es lo que más necesita en ese momento y cómo satisfacer esas necesidades.

Apoyo Judicial

Explora con usted las ventajas y desventajas de informar a la policía y qué se puede esperar durante el proceso judicial. También provee una persona para que la acompañe en los procesos judiciales, contestarle sus preguntas y para brindarle apoyo.

Terapia a Corto Plazo

Le ayuda a considerar todos los aspectos en que este asalto está afectando su vida y le ayuda a seguir adelante con el proceso de recuperación.

Terapia de Grupo

Grupos de adultos y de adolescentes que ofrecen la oportunidad de reunirse con otros sobrevivientes para compartir experiencias, recibir y dar apoyo.

Padres y Parejas

Una clase educativa diseñada para dar a su familia y amigos información y apoyo para ayudarles a entender mejor el trauma de la violación.