

# Guía de recursos

---

para les sobrevivientes





# Yo soy

Soy fuerte, maravilloso, poderoso y capaz.

Soy digno, soy merecedor, estoy abierto al cambio.

Soy magnífico más allá de la comprensión.

Tengo un espíritu divino y puedo lograr cualquier cosa que me proponga.

Controlo mis pensamientos, mi mente y mi cuerpo.

Soy una luz positiva que inspira a los demás.

Creo en mí mismo.

Soy más que suficiente.



**NOTA:** La violencia sexual afecta a personas de todos los géneros e identidades sexuales y el RCC atiende a víctimas/sobrevivientes de todos los géneros e identidades sexuales. Es importante para nosotros ser inclusivos en cuanto al género. Por lo tanto, a lo largo de este folleto, utilizamos el sufijo "e" en lugar de sustantivos de género masculino o femenino. Por ejemplo, "Latino" se convertiría en "Latine", o "amigos" en "amigues".



# Bienvenides.

---

Este folleto es un recurso para cualquier persona que haya sufrido violencia sexual. El personal y las voluntarias del Rape Crisis Center están aquí para ayudar. Si tiene alguna pregunta sobre cualquier cosa que aparezca en este folleto, o sobre cualquier cosa que no aparezca en este folleto, ¡póngase en contacto con nosotres!



**Esto es lo que queremos que sepa:**

- 1. Creemos en usted.**
- 2. Lo que ocurrió no fue su culpa.**
- 3. Queremos que tome las decisiones adecuadas para usted.**

Nuestro principal objetivo es reforzar estas tres cosas, de la manera que usted quiera. Nuestros intercesores se asegurarán de que tenga la información que necesita, pero nunca lo presionarán para que se comporte o sienta de una manera determinada.

## ¿Qué contiene este libro?

### Notas importantes

¿Qué es la violencia sexual? | 6

¿Cuándo hay que denunciar? | 6

### Información para les sobrevivientes | 7

Salud física | 7

Salud emocional y mental | 12

Defensa y servicios del RCC | 19

Denunciar ante los organismos de seguridad | 19

### Autocuidado | 29

### Lista rápida de recursos | 41

# Notas importantes

---

## ¿Qué es la violencia sexual?

La *violencia sexual* es un término que engloba cualquier atención sexual o romántica no deseada. Puede ser:

- Física (tocar o estar demasiado cerca)
- Verbal (palabras habladas o escritas)
- Visual o auditiva (ser obligada a ver o escuchar gestos, imágenes o videos)

La violencia sexual *nunca* es causada por la víctima. Estas interacciones no deseadas las hieren y violan su confianza. *Siempre* es responsabilidad del agresor.

Las motivaciones de la violencia sexual pueden ser complicadas. Pueden incluir el derecho sexual, el odio, la ira o el deseo de poder o control. Los agresores pueden utilizar cualquier forma de manipulación o coacción, incluida la fuerza física. Los desequilibrios de poder preexistentes suelen dificultar la resistencia de las víctimas.

Las personas son más vulnerables al impacto de la violencia sexual si proceden de una comunidad marginada o sufren opresión social.

## ¿Cuándo hay que denunciar?

Los intercesores del RCC no están obligados a denunciar los abusos.

Algunos otros profesionales *están obligados a denunciar*. Esto significa que, si se enteran de cualquier abuso o negligencia de una persona vulnerable, pueden tener que informar a las autoridades. El término "persona vulnerable" se refiere a:

- Personas menores de 18 años
- Adultes que están en riesgo de abuso, negligencia o explotación y:
  - Tienen condiciones físicas o mentales que dificultan su cuidado, o
  - Tienen 60 años o más

Las personas que cumplan las siguientes funciones comúnmente están obligadas a denunciar:

- Profesionales de la salud (enfermeras, médicas, etc.)
- Personal escolar (profesores, directores, personal administrativo, etc.)
- Trabajadores sociales y consejeros (asistentes sociales, terapeutas, psicólogos, etc.)

**Siempre puede preguntar si alguien está obligado a denunciar antes de compartirlo con ellos.** Los intercesores y los trabajadores de la línea de ayuda (en el RCC y en otros lugares) pueden hablar con usted en privado sobre sus pensamientos, sentimientos y derechos legales.

# Información para les sobrevivientes

---

Bienvenide. Nos alegra que esté aquí.

Reconocemos que puede sentirse solo y asustado. Puede que tenga un millón de preguntas. Puede que se pregunte si este es el lugar adecuado para usted.

Sin duda, está usted en el lugar adecuado. Y aunque no podemos garantizar que todo este proceso sea cómodo o fácil, estamos de su lado. Nos comprometemos a ayudarle a satisfacer sus necesidades.

Creemos en usted, y estamos aquí para usted.

## ¿Qué quiere leer primero?

**No lo sé. En este momento me siento abrumado.**

No pasa nada. Respire profundamente un par de veces. Puede dejar este folleto y leerlo luego. O puede pedirle a un intercesore que lo revise con usted, siempre que lo desee, solo tiene que llamar a una de nuestras líneas de ayuda.

**Salud emocional y autocuidado.**

Opciones de apoyo a la salud mental: [página 12](#).

Autocuidado y ejemplos de actividades: [página 29](#).

**Información médica y de salud física.**

Exámenes de enfermería forense: [página 7](#).

Atención médica de seguimiento: [página 10](#).

La sexualidad después de una agresión: [página 18](#).

**Defensa y servicios del RCC. RCC advocacy and services.**

Qué es la defensa y qué hacen nuestros intercesores: [página 19](#).

Información sobre nuestro programa Chimera® Self-Defense: [página 20](#).

**Policía y otras opciones de denuncia.**

Información sobre el proceso de denuncia: [página 12](#).



## Salud física

Muchos sobrevivientes quieren al menos un poco de atención médica tras una agresión.

- Puede hacerse un examen de enfermería forense (FNE) en cualquier servicio de urgencias que lo ofrezca. Suelen ser gratuitos. **(Consulte la siguiente sección.)**
- Puede pedir una cita normal con su médico de atención primaria. Es posible que quiera hacer esto incluso si también obtiene un examen de le enfermere forense. **(Consulte la página 10.)**

### ¿Qué puedo esperar de un examen de enfermería forense?

El programa FNE es un servicio integral para personas que han sufrido violencia sexual o doméstica. Estes enfermeres están capacitades en la atención informada por el trauma y pueden proporcionar una gama de servicios para satisfacer sus necesidades. Su intercesore del RCC también está aquí para usted, y puede ser otro recurso para usted durante este proceso.



### ¿Cuáles son mis opciones?

Puede escoger una, dos o tres de estas opciones—o ninguna.



La mayoría de las FNE implican una **revisión médica**

- Chequeo de salud física
- Pruebas, tratamiento y prevención de infecciones de transmisión sexual
- Pruebas y prevención de embarazo



También puede optar por realizar una **recolección de pruebas**

- Hisopos corporales para pruebas de ADN
- Fotos de lesiones



También puede optar por hacer una **denuncia policial**

- El agente de policía tomará la denuncia
- Las pruebas se entregan al agente de policía

Esta elección es completamente suya. Estamos aquí para informarle y apoyarle en sus decisiones. Si no le gusta lo que está pasando en algún momento, háganoslo saber. No tenemos que hacer nada con lo que no esté de acuerdo. Está bien estar inseguro, pero también está bien estar convencido. No hay una manera "correcta" de hacer esto. La forma en que decida hacerlo es la correcta.



Se llamará a un intercesore del RCC para que acuda al examen y, después, un intercesore se pondrá en contacto con usted para hacer un seguimiento. Podrá contarle las cosas que le resultan difíciles. Juntos podrán estudiar cómo podemos apoyarlo.

### **Les personas suelen preguntar...**

**P:** *¿Puedo seguir accediendo a este programa si no he sido violado?*

**R:** Sí. Está diseñado para todo tipo de violencia sexual, así como para elementos de violencia doméstica o de pareja. Sea cual sea su experiencia, si no quería que ocurriera y busca atención, este programa es para usted.

**P:** *¿Puedo seguir accediendo a este programa si no quiero denunciar lo que me ha ocurrido?*

**R:** Sí. **Los adultos no tienen que denunciar en absoluto.** Solo pueden someterse a un examen médico y recibir el tratamiento correspondiente, si así lo desean. Denunciar puede ser una decisión difícil, y usted es el único que puede hacerlo. Si no está seguro, pero quiere denunciar más adelante, le enfermere puede tomar las pruebas y guardárselas. Según la ley de prescripción de Wisconsin, puede denunciar en un plazo de 10 años. Lo mejor es ponerse en contacto con los organismos de seguridad unos 6 meses antes de que el plazo prescriba para darles tiempo a la investigación.

**P:** *Mi agresión ocurrió hace mucho tiempo. ¿Puedo seguir recibiendo asistencia?*

**R:** Sí. Sabemos que a los sobrevivientes les puede llevar mucho tiempo decidirse a contactarnos.

- La recolección de pruebas es más fácil dentro de las 72 horas siguientes a la agresión. Pero puede acudir más tarde.
- La atención médica, incluida la anticoncepción y el tratamiento de las ITS, es más eficaz cuanto antes. Pero puede acudir cuando lo decida.

**P:** *¿Cuánto tendré que pagar por este examen?*

**R:** Los pacientes no tienen que pagar por este examen. Su visita debería estar cubierta por uno de los diversos financiadores. Su intercesore del RCC o su enfermere examinadore pueden responder a más preguntas sobre este tema.

**P:** *¿Este servicio es confidencial?*

**R:** Sí. Le enfermere examinadore podría tener que hacer un informe si un menor u otre persone en riesgo está siendo perjudicade. Los intercesores del RCC son completamente confidenciales.

Es posible que aún tenga muchas preguntas, y no pasa nada. Tómese su tiempo para decidirse y díganos si hay algo más que quiera comentar.

## ¿Cómo puedo hablar con mi médico sobre los cuidados de seguimiento?

Tanto si obtiene un FNE como si no, puede ser útil informar a su médico sobre su experiencia. Si está nervioso o inseguro al respecto, los intercesores del RCC pueden ayudarle a prepararse o hablar con usted sobre su experiencia después.

Durante un FNE, le enfermere le preguntará si quiere que llamen a su médico de cabecera para informarle de su visita. Como siempre, no dude en decir que no. A continuación, se indican algunos aspectos para tener en cuenta:

- Algunos medicamentos requieren más de una dosis, por lo que necesitará que alguien se los recete. Le enfermere de la FNE solo puede recetar la primera dosis.
- Puede ser importante que usted reciba atención de seguimiento de alguien que conozca y en quien confíe. En ese caso, puede ser útil pedir a le enfermere de FNE que se ponga en contacto con su médico de cabecera.
- Puede ser importante que esta visita conste en su historial médico. Podría afectar a la atención médica futura.

Aunque todo lo anterior sea cierto, es posible que quiera tomarse un tiempo para pensarlo. O puede que quiera hablar con alguien sobre sus opciones.



Los intercesores del RCC pueden hablar con usted sobre este tema y ayudarle a manejar el proceso. Estas son algunas de las formas en que podemos ayudar.

**Podemos llamar juntos a su médico.** Si cree que será difícil expresar sus necesidades, su intercesore puede ayudarle a explicar la situación a su médico.

**Podemos ayudarle a escribir un guion para el teléfono o la consulta del médico.** A veces, saber qué palabras decir es la mitad de la batalla.

<b>Ejemplos de guiones:</b>	
<b>Para concertar una cita:</b>	“Me gustaría concertar una cita para hablar de algunas necesidades sanitarias (sexuales / ginecológicas / reproductivas).”
<b>Para preguntar a su médico sobre el seguimiento:</b>	“(La semana pasada / hace un mes o algún tiempo) I had a forensic nurse exam. I’d like to talk about a second round of me hicieron un examen de enfermería forense. Me gustaría hablar de una segunda ronda de (medicamento).”  “Después de completar un examen de enfermería forense, le enfermere me dijo que tendría que ponerme en contacto para hablar de los cuidados de seguimiento relacionados con (un medicamento / una lesión / otros).”

<b>Si no quiere compartir detalles o cómo se siente:</b>	“No quiero hablar de los detalles.” “Gracias por su preocupación. Ya estoy hablando con alguien sobre eso.”
--	--

**NOTA:** Estas son solo sugerencias. Es importante que utilice un lenguaje con el que se sienta cómodo.

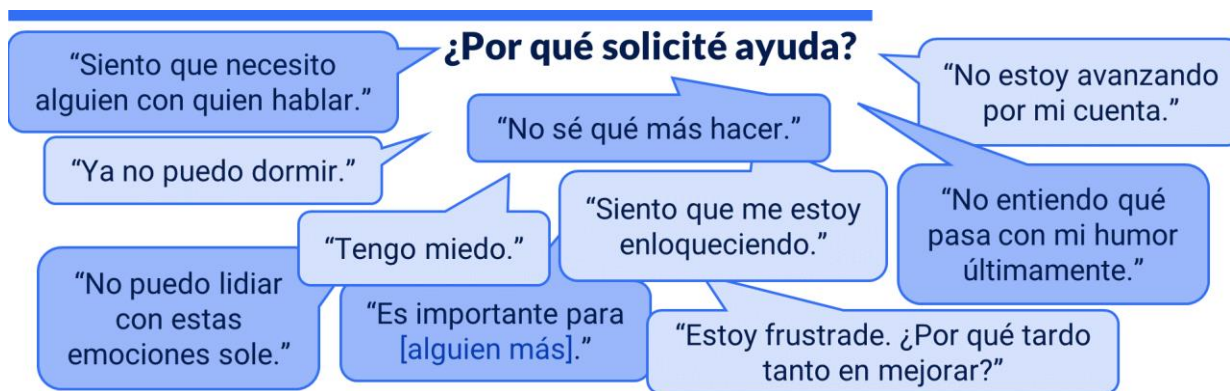
Es posible que su médico le haga preguntas sobre su experiencia o sobre lo que le llevó al FNE en primer lugar. Recuerde que usted decide cuánto comparte y con quién.

Podemos ayudarle a procesar la experiencia antes, después o incluso durante la visita. Estamos a su disposición.



## Salud emocional y mental

Cada persona reacciona de forma diferente al estrés y al trauma. Es posible que se encuentre con estados de ánimo desconocidos o que se pregunte por qué no siente nada. Cualquier sentimiento nuevo está probablemente relacionado con su experiencia más reciente. Recuerde que todo esto es normal. No significa que sea débil, que esté quebrado o que tenga algún defecto.



### ¿Qué ayudará a mi salud mental?

Para el mantenimiento diario, consulte **la sección de autocuidado de este folleto en la página 29**. Pero el autocuidado solo puede llegar hasta cierto punto: No podemos esperar que lo solucione todo.

**Si necesita hablar con alguien de inmediato**, llame a una línea de ayuda. La nuestra está disponible las 24 horas del día en el 608-251-7273 (inglés) o en el 608-258-2567 (español). Otras líneas de ayuda también pueden servirle.

**Si quiere recomendaciones sobre quién puede ayudarle**, hable con su intercesore del RCC o póngase en contacto con otra agencia de servicios. También puede hablar con su médique de cabecera para ver si puede remitirle a un especialista.

**Si desea recibir apoyo de otras personas** (no de profesionales), busque grupos de apoyo en su zona. Su intercesore del RCC o el personal de otras agencias de servicios pueden informarle más.

Personas que pueden ayudarle a encontrar recursos de salud mental:

- Líneas de ayuda
- Médiques
- Intercesores
- Agencias de servicios
- Trabajadores sociales
- Asistentes sociales
- Consejeres

**Los intercesores del RCC** también pueden ayudar.



**Si desea un apoyo profesional constante durante un período de tiempo**, su intercesore del RCC puede ayudarle a determinar sus opciones. Nuestros intercesores pueden reunirse regularmente con usted para darle **apoyo emocional (página 19)**. O puede buscar un consejere, ya sea en el RCC o en otro lugar.

**NOTA: En este libro, cuando decimos “consejere” nos referimos a una terapeuta o psicóloga. Otras agencias pueden tener definiciones diferentes.**

Les personas pueden curarse y se curan por sí soles. Pero la atención especializada a menudo puede lograrlo de forma más rápida y eficaz. Y recuerde que no tiene que elegir solo una estrategia. Incluso si acude a un consejero, puede optar por llamar a una línea de ayuda o hablar con un intercesor para obtener ayuda y apoyo adicionales.

La siguiente sección contiene algunos consejos para elegir un consejero. La mayor parte de estos consejos se aplican también a la búsqueda de otros profesionales de apoyo. Dependiendo de su situación, también podría reunirse constantemente con intercesores, trabajadores sociales o personal de otros organismos de apoyo. Incluso puede que encuentre una línea de ayuda que le guste más que otras.

Lo más importante es encontrar una persona o personas con las que se sienta cómodo y seguro. Si le gusta trabajar con ellos, es posible que su cargo o su formación no le importen. (Pero es bueno estar seguro de cuál es su título. Otros proveedores de servicios necesitarán saberlo).

¿trabajador social?  
¿defensor? ¿terapeuta?  
¿psicólogo?  
¿consejero?

## ¿Cuál es la diferencia?

Todos los términos para los profesionales del apoyo pueden ser abrumadores, especialmente si no has pasado por este proceso antes.

Empecemos con lo que es **similar**. Todos ellos:

Le proporcionarán apoyo emocional

Tratarán de encontrar recursos adicionales para usted

Le ayudarán con estrategias para manejar el estrés y procesar sus sentimientos

Le dirán si otro tipo de proveedor podría ser más adecuado

No es su trabajo saber qué tipo de proveedor apuesta por usted. Es su trabajo decírselo. No tenga miedo de preguntarles lo que piensan.

Las diferencias incluyen:

El tipo de capacitación que tienen

Si tienen licencia o certificación

Los servicios que ofrecen (además de apoyo emocional)

El enfoque que usan con el cliente

Cuánto cobran

Qué tan pronto puede concertar una cita

Siempre puede hacer preguntas!

¿Qué significa ser un terapeuta con licencia?

Usted dijo: "terapia cognitiva conductual", pero ¿qué significa EXACTAMENTE?

## Me gustaría ver a un consejero. ¿Y ahora qué?

Estaremos encantados de ayudarle a decidir qué hacer si lo desea. Antes de empezar a buscar un consejero, hay un par de cosas que hay que tener en cuenta.



Si depende del seguro para ayudar a pagar el asesoramiento, llámelo. Averigüe cómo funciona para que no haya sorpresas más adelante. Puede preguntar:

- ¿Cuánto tendré que pagar por sesión?
- ¿Cómo sé qué consejeros están en mi red?
- ¿Cómo puedo concertar una cita?

Algunas compañías de seguros tienen un proceso de admisión específico o exigen la remisión de un médico. (Su médico de cabecera probablemente le dará una si lo pide.) Con otros seguros, puede empezar a buscar consejeros y llamarles por su cuenta.

### ¿Cómo puedo elegir un consejero?

La decisión de buscar y hablar con un profesional sobre los problemas y las preocupaciones de su vida es un gran paso. Es importante encontrar un consejero que encaje bien. Le facilitará el aprendizaje de nuevas formas de afrontar los principales acontecimientos de la vida, el estrés o los traumas. El asesoramiento también puede ayudarle a disfrutar más de su vida y sus relaciones.

Recuerde que usted es un participante activo en todo el proceso. Confíe en sí mismo y en sus sentimientos, tanto antes como durante el asesoramiento. Si se siente mal con un consejero, no tiene que volver a verlo. Si no está seguro, puede volver a hablar con él para que le aclare las cosas. Si se siente bien con él, siga adelante con el asesoramiento. También puede hablar con un amigo de confianza o con otro consejero para tomar esta decisión.

Muchas personas se reúnen con más de un consejero antes de elegir uno. Está bien concertar varias citas con diferentes proveedores.

Algunos consejeros están dispuestos a reunirse brevemente con usted antes de programar una sesión real. Esta consulta inicial es para que les haga preguntas y hable de sus objetivos. (A veces cobran por ello).

#### Frases útiles para ponerse en contacto con un consejero:

¿Acepta nuevos clientes?

Estoy buscando asesoramiento relacionado con la agresión sexual

¿Acepta usted el seguro \_\_\_?

¿Puede hacer una consulta inicial? ¿Hay que pagar por ello?

¿Con cuánta antelación se puede programar?



Puede preguntar a una posible consejera sobre cualquier cosa que sea importante para usted. Esto podría incluir:

### Logística

- ¿Cobra por la consulta inicial?
- ¿Cuánto cobra por sesión de asesoramiento? ¿Acepta mi seguro médico? ¿Tendré que pagar un copago?
- ¿Cuánto durarán las sesiones de asesoramiento?
- ¿Cuántas veces (o durante cuánto tiempo) atiende a un cliente?

### Conducta

- ¿Discutirá mi caso con alguien (como un supervisor)?
- ¿Sigue un código ético profesional? ¿Cuál es?
- ¿Ha sido acusado alguna vez de conducta poco ética?
- ¿Ha tenido alguna vez contacto físico con un cliente? Si es así, ¿en qué circunstancias?

### Trabajar juntas

- ¿Discutirá conmigo mi plan de tratamiento? ¿Qué ocurre si no estamos de acuerdo con mis objetivos?
- ¿Cree que puede trabajar conmigo? ¿Por qué?

***También puede preguntarle por sus valores personales, sus prejuicios o sus actitudes sobre cosas importantes. Por ejemplo:***

- ¿Cuál es su actitud hacia las personas LGBTQ+? ¿Aborto?
- ¿Tiene experiencia trabajando con personas de color?
- ¿Practica bajo un marco de antirracismo?

### Credenciales

- ¿Qué experiencia de formación tiene?
- ¿Tiene alguna especialidad?
- ¿Existen técnicas particulares que vaya a utilizar?
- ¿Tiene licencia o está registrado en el Estado?
- ¿Qué tipo de formación continua o supervisión recibe?

Una vez que encuentre a alguien que le agrade, es bueno que tenga al menos 3 citas antes de decidir si sigue viéndole. Es normal que le lleve algún tiempo conectar con una consejera, incluso si es un buen candidato para usted. Y está bien tomarse las cosas con calma. No sienta que tiene que contarle todo sobre usted en la primera sesión.

A continuación, se indican algunos aspectos que debe tener en cuenta en su búsqueda:

- Tenga paciencia. Llevará tiempo encontrar una buena opción. Y una vez que lo haya encontrado, el proceso tardará en funcionar.
- Puede dejar de ver a una consejera si quiere. No tiene que decirles por qué. Ni siquiera debe tener “una buena razón”.
- *Nunca* tiene que compartir nada que no quiera, ni siquiera con una consejera.
- Si una consejera no puede verle pronto, o no está aceptando nuevos clientes, puede pedir:
  - Si hay alguien que pueda recomendar

- Si hay alguien en su lugar de trabajo que acepte nuevos clientes
- A les buenos consejeres *no les importa en absoluto* que:
  - Diga que se está reuniendo con varies consejeres para ver quién es el adecuado
  - Les dice que no quiere reunirse más con ellos (siempre es opcional)
  - No quiere compartir todo de inmediato

Les consejeres son personas, lo que significa que no son perfectes. Una consejere **no** es una buena opción para usted si:

- Le presiona (en lugar de desafiarlo amablemente)
- Le hace sentir incómodo por cualquier motivo
- Saca a relucir cosas difíciles al final de la sesión
- Le hace sentir que tiene que volver para otra sesión

### Preguntas que debe hacerse después de reunirse con una consejere

¿Me sentí...

- ... respetade?
- ... escuchade y comprendide?
- ... segure?

¿Estaba cómodo con...

- ... su estilo personal?
- ... el ambiente del consultorio o de la telemedicina?
- ... su evaluación sobre mí y mi plan de tratamiento

¿Quedé satisfecho con la forma en que respondieron a mis preguntas?

**Si necesita ayuda con este proceso, llame a una de nuestras líneas de ayuda.**





## Sus derechos durante el asesoramiento



### Sus derechos relacionados con el respeto

- Merece un trato respetuoso.
- Merece un entorno seguro, libre de abusos físicos, sexuales o emocionales.
- Puede establecer sus propios objetivos y evaluar su progreso con su consejere.
- Puede preguntar sobre cualquier parte de los valores, antecedentes o actitudes de su consejere que sean relevantes. Y debería obtener respuestas respetuosas.



### Sus derechos relacionados con la toma de decisiones

- Siempre puede rechazar el tratamiento, o rechazar una actividad o estrategia concreta.
- Puede consultar a tantos consejeres como quiera hasta que encuentre a alguien con quien pueda trabajar bien.
- No tiene que compartir ninguna información que no quiera. Puede negarse a contestar cualquier pregunta.
- Puede terminar el asesoramiento en cualquier momento.



### Sus derechos relacionados con la información

- Puede hacer preguntas en cualquier momento.
- Debe saber con qué disponibilidad cuenta le consejere para verle y cuál es el periodo de espera.
- Merece información completa sobre los honorarios, los métodos de pago y el reembolso del seguro.
- Merece información completa sobre su diagnóstico, si su asesor utiliza uno.
- Merece información completa sobre la confidencialidad de su asesor. Puede haber circunstancias en las que puedan hablar de su caso con ciertas personas.
- Si es legalmente posible, puedes solicitar copias de los registros e informes.

## ¿Y la sexualidad?

La mayoría de los sobrevivientes descubren que el sexo es diferente después de una agresión, al menos por un tiempo. Pueden tener nuevos sentimientos sobre su cuerpo. Algunos sobrevivientes se vuelven muy críticos con su cuerpo. Otros se sienten totalmente desconectados. Algunos sobrevivientes descubren que quieren tener sexo con más frecuencia que antes. Otros odian estar desnudos. Sea lo que sea lo que sienta, es normal. Con el tiempo, volverá a estar en contacto con su cuerpo de una manera que le haga sentir bien.

Lo más fácil es empezar con algunas pequeñas actividades en solitario. En primer lugar, asegúrese de que su entorno es cómodo para usted. A continuación, haga algo que active sus sentidos, especialmente el sentido del tacto. Concéntrese en su cuerpo sin juzgar lo que nota.

Algunos ejemplos de actividades:

- Tome un baño o una ducha. Concéntrese en la sensación del agua contra su piel.
- Tóquese (sexualmente o no). Observe cómo la sensación de su mano se combina con la de la piel que está tocando.
- Coma un alimento reconfortante. Observe el sabor, la sensación de la comida en su boca y sígala hasta su estómago.
- Huela algo agradable. Sienta cómo su respiración desciende hasta sus pulmones y note el ascenso y descenso de su pecho.

### Pautas para empezar despacio

1. Intente dar un pequeño paso cada vez. Espere a sentirse cómodo con el primer paso antes de intentar el siguiente.
2. Si le parece demasiado, tómese un descanso. Vuelva a intentarlo.
3. Acepte todos sus sentimientos y percepciones sin juzgarlos.

Como siempre, tenga paciencia en su proceso de curación. Dígale a su(s) pareja(s) íntime(s) lo que piensa y siente, y pídale(s) que sea(n) paciente(s) también. No hay una forma correcta de curarse. No hay un calendario establecido. La paciencia y la comunicación son las mejores estrategias. Y siempre puedes pedir ayuda si algo no le parece bien.

## Defensa y servicios del RCC

### ¿Qué es un intercesore?

Para nosotres en el RCC, un intercesore es alguien que:

- Quiere apoyarle a usted y a sus decisiones en todo lo que pueda
- Comprende los sistemas con los que puede estar trabajando

Además de apoyo emocional y moral, podemos ayudarle a navegar por sistemas desconocidos para intentar que no se sienta abrumado. Este puede ser un momento difícil para usted en más de un sentido. Un intercesore puede ayudarle a identificar y conectar con los recursos que pueden reducir sus cargas.

Estamos capacitados para interactuar con los sistemas médico, legal, de justicia penal y del campus universitario, y tenemos experiencia en encontrar y utilizar otros recursos. Pero tenga en cuenta que nuestros intercesores no forman parte de ninguno de estos sistemas. Podemos hablar por usted y por sus derechos, pero no tenemos mucho más poder que eso.

### **Identificar sus necesidades y recursos**

Una sesión individual con un intercesore puede ayudarle a pensar en lo que necesita, ahora y en un futuro próximo. Puede decidir si quiere seguir trabajando con su intercesore, o si quiere trabajar con otra persona o incluso por su cuenta.

Las áreas comunes de preocupación incluyen:

- Vivienda (cambio de vivienda, ayuda al alquiler, alojamiento temporal, alojamiento en el campus, etc.)
- Atención sanitaria (acceso a las prestaciones públicas, mantenimiento de la cobertura, obtención de atención continuada, etc.)
- Seguridad alimentaria
- General safety and security Seguridad general
- Recursos legales
- Salud mental y bienestar emocional

Nosotres no ofrecemos muchos de estos servicios, pero un intercesore puede ayudarle a evaluar sus necesidades y a ponerse en contacto con los recursos locales que pueden ayudarle. Si lo desea, su intercesore puede ayudarle a comunicarse o coordinar los servicios con otros organismos.

### **Apoyo emocional y tratamiento**

Es posible que se encuentre en un momento confuso: Muchos sobrevivientes no saben con quién hablar o cómo abordar el tema.

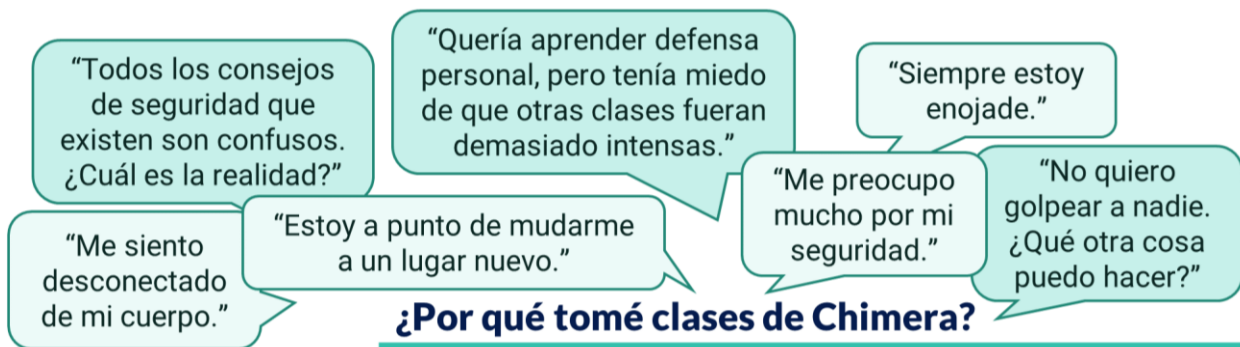
Los intercesores del RCC ofrecen sesiones de apoyo emocional en las que puede hablar de lo que quiera. Tal vez quiera hacer un plan, o tal vez solo quiera que alguien lo escuche. Tal vez quiera que alguien le asegure que está haciendo lo mejor posible en una situación difícil. Tal vez haya pensado en el asesoramiento, pero no está seguro de lo que puede esperar de él. Todas estas son conversaciones que puedes tener con su intercesore.

**Para concertar una conversación con un intercesore, llame nuestra línea de ayuda.**



### **¿Qué es Chimera® Self-Defense?**

Chimera es el programa de autodefensa de RCC. Creemos que todo el mundo tiene el derecho y la capacidad de protegerse. El objetivo es siempre detener o escapar de la violencia, *antes de* que comience, si es posible. Nos centramos en el empoderamiento, los hechos y las opciones.



Muchas personas disfrutan hablando de seguridad en grupo y se sienten más seguras después.

Algunos de los contenidos pueden ser intensos. Póngase en contacto con nosotros si quiere saber más.

### **¿Qué puedo esperar de la clase?**

Las clases de Chimera son relajadas y de apoyo. La mayoría de los alumnos salen de cada sesión con sentimientos positivos. Los instructores cuentan tantas historias de éxito como sea posible a lo largo del curso para ilustrar la eficacia de cada técnica.

Las clases no son físicamente difíciles, incluso si no está en forma o sus movimientos son limitados. Las técnicas físicas que enseñamos son fáciles de adaptar a su cuerpo. También hay muchos debates sentados.

Nuestros instructores tienen una amplia formación y experiencia en el trabajo con sobrevivientes. Abordamos el material difícil con muchas advertencias y apoyo. Siempre puede sentarse, salir de la sala o hablar de cómo se siente. También puede hablar con el instructor fuera de la clase para discutir sus preocupaciones.

### **¿A quién se dirige Chimera?**

**Sobrevivientes Y no sobrevivientes.** No importa. Cada clase es para ambos.

**Personas no binarias y mujeres (cis y trans).** Les personas que se identifican como hombres son bienvenidas a nuestra clase anual para todos los géneros, y los talleres como nuestra formación de espectador activo también están abiertos a todos.

**A partir de 12 años.** Recomendamos a los participantes menores de 16 años que asistan con una amiga adulta para que puedan informarse juntos después de la clase. ¡No hay límite de edad!

### **¿Cómo me inscribo?**

1. **Elija una clase y regístrese** en nuestro sitio web ([thercc.org/chimera](http://thercc.org/chimera)).
2. **Pagar o solicitar ayuda financiera.** El costo es de \$120 (\$75 para estudiantes y personas mayores) para un curso de 12 horas, y \$30 (\$20 para estudiantes y personas mayores) para un taller. La ayuda financiera está disponible para todos.
3. **¡Venga a las clases!** Intentamos impartir las clases en lugares céntricos—consulte nuestra página web.

Póngase en contacto con nosotres si tiene alguna pregunta sobre circunstancias especiales, adaptaciones, accesibilidad, ropa, movilidad, etc.

**El personal del RCC puede ayudarle a determinar si Chimera es una buena opción para usted en este momento. Llame a una de nuestras líneas de ayuda o póngase en contacto directamente con el coordinador en [Chimera@theRCC.org](mailto:Chimera@theRCC.org).**

#### **Nunca...**

- × Le pediremos que comparta su historia personal.
- × Utilizaremos o permitiremos un lenguaje opresivo durante la clase.
- × Tendremos atacantes acolchados ni escenarios de lucha “en vivo”.
- × Permitiremos observadores externos.





## Denunciar ante los organismos de seguridad

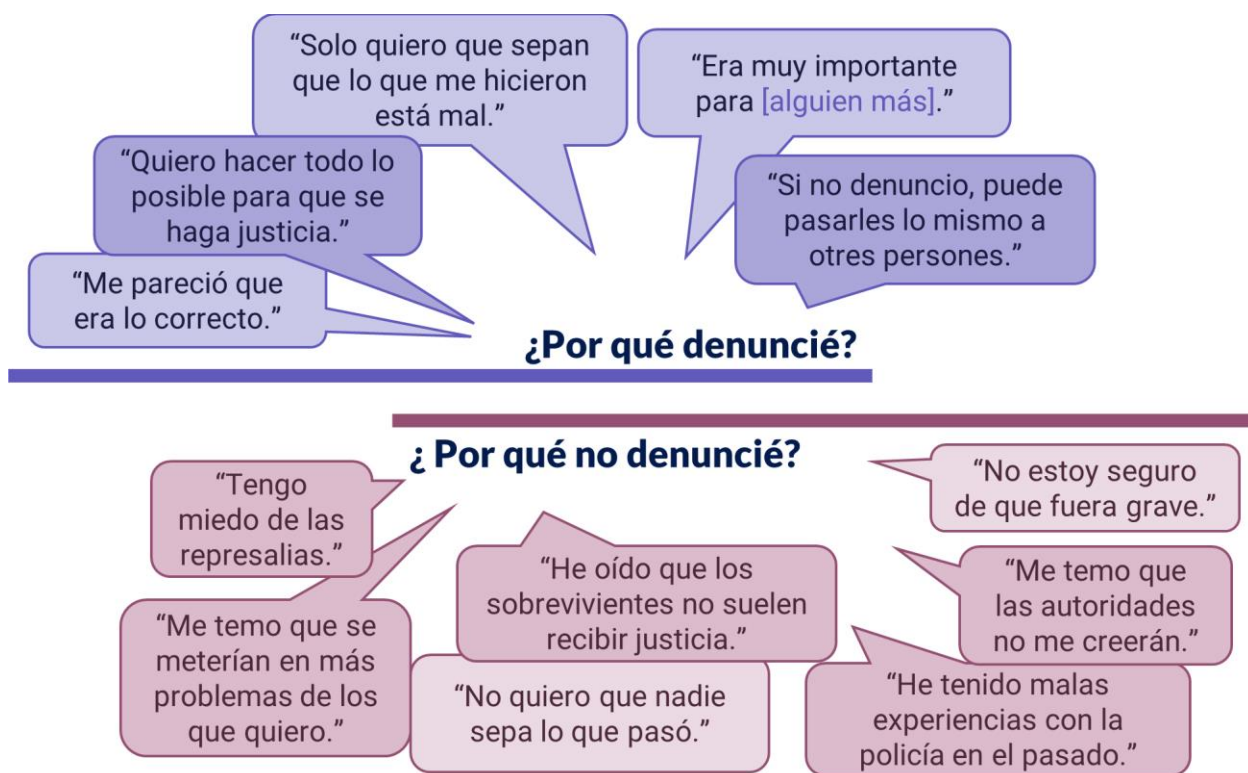
Decidir si denunciar o no es complicado para algunos personas y muy fácil para otros. No hay una "respuesta correcta". Muchos sobrevivientes tienen sentimientos encontrados al respecto. Sea cual sea su opinión, lo apoyamos y respetamos su decisión.

Trabajar con los organismos de seguridad puede ser gratificante y fortalecedor. Algunos policías tienen experiencias personales con la violencia sexual. Otros buscan formación adicional para comunicarse eficazmente con las víctimas.

Debido a su profesión, la policía corre el riesgo de sufrir fatiga emocional y agotamiento. Esto puede afectar negativamente a las víctimas, incluso si las intenciones del agente son buenas. Siempre trabajamos con las fuerzas del orden para mejorar las experiencias de los sobrevivientes en el sistema de justicia penal.

En el RCC respetamos el servicio que prestan los agentes de policía. También reconocemos que los objetivos de las víctimas y de los organismos de seguridad son fundamentalmente diferentes. Nuestro objetivo es ayudar a salvar esta brecha, al tiempo que centramos sus necesidades.

Como puede ver a continuación, hay muchas razones por las que alguien puede decidir denunciar o no denunciar. En última instancia, solo usted sabe qué decisión es la correcta para usted.



No tiene que decidir de inmediato. Es posible que los organismos de seguridad le digan que es importante avanzar lo antes posible. Pero no tiene que precipitarse en esta decisión. Su intercesore del RCC puede ayudarle a manejar este proceso y asegurarse de que su voz sea escuchada y respetada por la policía y sus seres querido.



Si decide denunciar, los organismos de seguridad necesitarán respuestas muy concretas a sus preguntas. Le persone que le tome declaración le hará preguntas concretas sobre lo que ocurrió y dónde, incluyendo:

- Qué partes del cuerpo se vieron afectadas
- Qué acciones se llevaron a cabo
- Qué palabras concretas se dijeron

“No sé” o “no recuerdo” puede ser la respuesta correcta. No es necesario que tenga una respuesta detallada para cada pregunta, ya que su cerebro no archiva los recuerdos de manera eficiente durante un evento traumático. Debido a que las fuerzas del orden quieren el mayor detalle posible, pueden preguntar sobre las mismas cosas un par de veces para asegurar la claridad. Esto no significa que no le crean.

La entrevista inicial puede durar unas horas o más, dependiendo del incidente o incidentes.

**Recuerde ser amable consigo mismo. Este proceso puede ser muy difícil. Es normal que las imágenes, los sonidos y los recuerdos se confundan. Es normal olvidar detalles de situaciones estresantes, y no debe tener una respuesta para cada pregunta que le hagan.**

Si se preocupa, puede prepararse con un intercesore del RCC de antemano. Es de esperar que le persone que lleve a cabo la entrevista pueda ser amable y le ayude a recomponer las cosas. Pero independientemente de lo que le pregunten o digan, recuerde:

**USTED estuvo allí.  
Esta es SU historia.  
NADIE puede decirle cómo sentirse al respecto.**

Estamos ahí **para usted**. Si se siente abrumado o necesita un descanso, díganos o haga lo que necesite. Su intercesore del RCC está ahí para asegurarse de que tiene el espacio que necesita durante este proceso.



## ¿Qué sucede después de hacer una denuncia?

Una vez presentada la denuncia, gran parte del proceso queda fuera de nuestras manos. Primero la policía y luego la fiscalía deciden si siguen adelante con el caso. Pero se esfuerzan por tener en cuenta sus opiniones y pensamientos a la hora de avanzar o no con el caso.

Muchos sobrevivientes experimentan fuertes emociones relacionadas con este proceso. El hecho de no tener control sobre el proceso puede provocar ansiedad. Hacer la denuncia puede ser un alivio, pero si el caso no va en la dirección que usted esperaba, eso puede ser decepcionante. Desafortunadamente, los casos suelen terminar durante el proceso por la vía legal y nunca llegan a juicio.

Su intercesore del RCC hará todo lo posible para apoyarle en este proceso. Cade persone necesita un tipo de apoyo diferente. Algunas cosas comunes con las que podemos ayudar:

- **Asegurarnos de que no tiene preguntas sobre el proceso.** Muchos sobrevivientes se sienten menos abrumados cuando sienten que entienden mejor el sistema.
- **Establecer sus expectativas.** Muchos sobrevivientes luchan con el optimismo frente al pesimismo, o esperan que las cosas avancen más rápidamente.
- **Decidir con qué frecuencia desea recibir actualizaciones sobre el progreso de su caso.** Algunos personas quieren actualizaciones frecuentes, otros prefieren olvidarse del tema, excepto cuando es necesario actuar.
- **La comunicación con la policía, la fiscalía y otras agencias.** Muchos personas luchan con estas interacciones incluso cuando no están trabajando en su trauma. Podemos estar con usted cuando haga el contacto, o podemos ayudarle a prepararse.

### Cómo llega un informe policial a los tribunales



## ¿Cuáles son mis derechos?

**Nada sobre usted o su pasado puede cambiar el hecho de que tiene derechos.** Históricamente, los organismos de seguridad suelen discriminar a las personas por su identidad, sus antecedentes, su condición de inmigrante, etc. Pero nunca deben hacerlo sentir que tiene la culpa o que no tiene derechos. Nunca debe sentirse castigado por contar su experiencia.

Los intercesores del RCC están ahí para asegurarse de que usted y su caso sean tratados con respeto y dignidad. No podemos cambiar el progreso de su investigación, pero podemos estar a su lado y hacer todo lo que esté en nuestra mano para asegurarnos de que se le escuche.

**Los derechos de las víctimas de Wisconsin (*Wis. Const. Art. I, §9m*) se resumen en la página siguiente.** Hemos intentado que el lenguaje sea lo más claro posible. Si quiere ejercer alguno de estos derechos, o si tiene alguna duda, pregunte a su intercesor del RCC. También puede ponerse en contacto con la Oficina de Servicios a las Víctimas del Crimen en el 1-800-446-6564.

## ¿Existen alternativas a la denuncia de los organismos de seguridad?



Desafortunadamente, no hay muchas opciones además de la aplicación de la ley. Puede haber otros tipos de responsabilidad para la persona que le ha hecho daño, especialmente en las comunidades educativas y religiosas. El proceso puede ser formal o informal. Un intercesor del RCC puede ayudarte a averiguar si hay opciones para usted en su comunidad.

Incluso una política o norma contra el acoso podría ser algo que usted puede hacer cumplir.

Si decide no denunciar a las fuerzas del orden, merece tanto apoyo como si lo hiciera. Estaremos encantados de hablar con usted sobre sus necesidades.

# Derechos de las víctimas en Wisconsin



## Sus derechos relacionados con la defensa

- Debe ser tratada con justicia, dignidad y respeto a su intimidad.
- Puede tener un representante de servicios (como un defensor del RCC) que le acompañe al tribunal.
- Debe ser informada de sus derechos y de cómo ejercerlos.
- Puede ponerse en contacto con el Dpto. de Justicia si tiene alguna duda o queja sobre sus derechos.



## Sus derechos relacionados con los procedimientos judiciales y penales

- Puede pedir hablar con el fiscal del distrito (DA) sobre el caso, especialmente sobre los posibles resultados de la acusación. Esto podría incluir posibles acuerdos de culpabilidad y recomendaciones de sentencia. Pero el fiscal decide cómo manejar el caso.
- Puede asistir a los procedimientos judiciales, a menos que el tribunal ordene específicamente lo contrario.
- Debe tener una zona de espera en el tribunal separada de los testigos de la defensa.
- Su caso debe avanzar rápidamente, ya que es más estresante cuanto más tiempo pasa.
- El tribunal debe tener en cuenta sus intereses a la hora de decidir si permite un retraso.
- El impacto del delito en usted puede ser tenido en cuenta antes de la sentencia.
- Puede hacer una declaración relevante (oral o escrita) en la sentencia.



## Sus derechos relacionados con la propiedad, la compensación y la restitución

- Su empleador debe colaborar con usted para que no pierda muchos ingresos o prestaciones por estar en el juzgado. Si no lo hace, puede pedir ayuda.
- Puede pedir al tribunal que ordene la restitución y que establezca una pena por no pagarla. (La restitución es una compensación económica por daños y perjuicios).
- A la compensación de determinados gastos que permite la ley.
- Los bienes personales deben devolverse tan pronto como dejen de ser necesarios como prueba.



## Sus derechos relacionados con la información y la notificación

- Puede pedir que el delincuente se someta a pruebas de infecciones de transmisión sexual.
- Puede pedir actualizaciones sobre el progreso del caso, incluyendo:
  - Acusaciones penales y procedimientos de enjuiciamiento
  - Desestimación de los cargos o decisión de no procesar
  - Hora, fecha y lugar de los procedimientos judiciales
  - Información sobre la sentencia o la resolución
- Puede solicitar información actualizada sobre el delincuente, incluyendo:
  - Liberación de la prisión preventiva
  - Posibilidad de obtener la libertad condicional (y puede hacer una declaración al respecto)
  - Liberaciones, fugas o confinamientos, en algunos casos
  - Solicitud de indulto al gobernador (y puede hacer una declaración al respecto)

## ¿Y si no consigo la justicia que esperaba?

Lamentablemente, muchos sobrevivientes sienten que no se les hace justicia. Recomendamos hacer un trabajo interno, para que, aunque el proceso de justicia sea decepcionante, pueda sanar y seguir adelante con su vida.

Todas estas opciones pueden ser exploradas junto con la denuncia. Un intercesore del RCC puede hablar con usted sobre estas opciones si lo desea.

### **Concéntrese en satisfacer sus necesidades**

Es habitual que los sobrevivientes tengan que hacer frente a necesidades complicadas después de una agresión. Algunas personas luchan con la vivienda y la seguridad alimentaria. Los estudiantes a menudo ven un impacto en su vida académica. Muchos sobrevivientes luchan con la angustia emocional. Los intercesores de RCC pueden ayudarle a conectarse con los recursos necesarios y proporcionar apoyo emocional a través de este período.



### **Concéntrese en las relaciones importantes de su vida**

Este es un momento en el que las conexiones profundas con otros pueden ser muy importantes. A veces el trauma puede hacernos sentir muy alejados de nuestras vidas "normales", y tener algo que nos ancle puede ser de gran ayuda. Puede apoyarse o cultivar relaciones que le resulten satisfactorias con otros sobrevivientes, con la familia, con miembros de la comunidad, con un intercesore, con amigos y, por supuesto, con usted mismo.

### **Documente su historia (aunque no la comparta)**

Usted es el experto en su propia experiencia, aunque no siempre lo sienta así. A algunos sobrevivientes les ayuda registrar su experiencia con palabras, arte o cualquier forma de autoexpresión. Les recuerda que nadie sabe lo que pasó mejor que ellos. Puede compartir su historia si y cuando quiera, y puede elegir quién la escucha.

**Contáctenos para cualquier duda que tenga. Estamos aquí para usted.**



# Autocuidado

---

*El autocuidado es cualquier actividad que le permita centrarse en sí mismo o en su bienestar, o que le sirva de base.* Puede ser de muchas maneras. Usted decide lo que significa para usted y qué actividades cuentan como autocuidado para usted.

El objetivo de esta sección es ayudarle a empezar a crear una práctica de autocuidado que satisfaga sus necesidades y objetivos. Crear una rutina de autocuidado puede ayudarle a desarrollar herramientas útiles para afrontar o evitar una crisis. Si lo convierte en una rutina, también le resultará más fácil recordarse a sí mismo que se merece estos cuidados, y también a los demás.

El autocuidado no tiene por qué ser glamuroso ni caro. Hay muchas opciones, dependiendo de sus necesidades. En tiempos de crisis, un simple ejercicio de respiración puede suponer una gran diferencia. A veces puede hacer pequeñas cosas que reconforten su mente y su cuerpo, como una manta suave, su bebida caliente favorita o música que asocie con buenos recuerdos.

El autocuidado también puede significar no hacer nada. Puede significar descansar, desconectarse o simplemente darse espacio para sentir lo que se siente. El autocuidado nunca es una talla única. Cada persona tiene su propia experiencia y nadie puede definir el “cuidado” por usted.

También puede tener diferentes niveles de autocuidado. A veces puede necesitar tiempo a solas para procesar las cosas o atender a sus necesidades individuales. Otras veces puede necesitar conectar con otros. A veces podemos cuidar de nosotros mismos y de los demás al mismo tiempo.

## Ejemplos de autocuidado individual:

- Desarrollar técnicas de enraizamiento (como respiraciones profundas o estiramientos) para ayudar a procesar la ansiedad
- Crear rutinas de higiene diaria
- Rituales para dormir

## Ejemplos de autocuidado comunitario:

- Cocinar (o comer) con familia y amigos
- Compartir música, cultura o arte
- Bailar con la gente que quiere

Uno de los aspectos más importantes del autocuidado es cultivar la autocompasión. Usted se conoce a sí mismo y a su experiencia mejor que nadie. Reconfortarse puede ayudarle a reconectar con usted mismo y con su cuerpo. Recuerde que debe hablarse con amabilidad, como lo haría con un buen amigo. Recuérdesse que está haciendo lo mejor que puede, aunque a veces no lo parezca.

## Caja de herramientas para el autocuidado emocional

Busque ideas en esta sección. Pruebe estas actividades y, si le gustan, hágalas parte de sus rutinas y rituales. No dude en cambiarlas o crear su propia actividad similar. Recuerde que se trata de lo que funciona para *usted*.

### Empiece con algo pequeño

Es importante tener una serie de opciones de autocuidado. A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de pequeñas cosas que podría hacer inmediatamente o en breve. Las actividades de autocuidado más importantes (como cambiar de trabajo o buscar una nueva vivienda) suelen llevar un tiempo. ¿Qué puede hacer hoy? ¡No dude en añadir las suyas!



## Cree una lista de verificación

¿Qué actividades cotidianas le reconfortan o le hacen sentir un poco mejor? ¿Qué evitará que se sienta peor?

¡Construya su propia lista de verificación! Le damos un ejemplo y algunas ideas para empezar.

### Ejemplo:

- Tomar mis medicamentos
- ¡Almorzar!
- Llamar a mi hermano
- Ir al parque (aunque sea 5 minutos)
- Chocolate caliente antes de dormir 😊

### Más ideas:

Necesidades básicas

- Comer
- Tomar agua
- Tomar medicamentos
- Cafeína o nicotina

Reír

Socializar

Mover el cuerpo o salir a caminar

Una bebida caliente



## **Objetivos de autocuidado a largo plazo**

Aunque no sepa exactamente lo que quiere ahora, a veces puede ser útil pensar en lo que podría querer en el futuro.

Dentro de un año (o muchos años), ¿dónde quiere estar? ¿Se le ocurre algo en lo que le gustaría trabajar? A veces podemos dar pequeños pasos hacia la realización de estos objetivos: ¿se le ocurre alguno? Algunos ejemplos pueden ser:

- Ver el final de un caso judicial
- Crear una rutina de autocuidado
- Dormir toda la noche
- Compartir su viaje con alguien cuando esté preparado

---

---

---

---

---

---

---



## **Gratitud**

Haga una lista de las pequeñas cosas que le hacen sentirse agradecido.

1.

---

2.

---

3.

---

4.

---

5.

---

6.

---

7.

---

8.

---

9.

---

10.

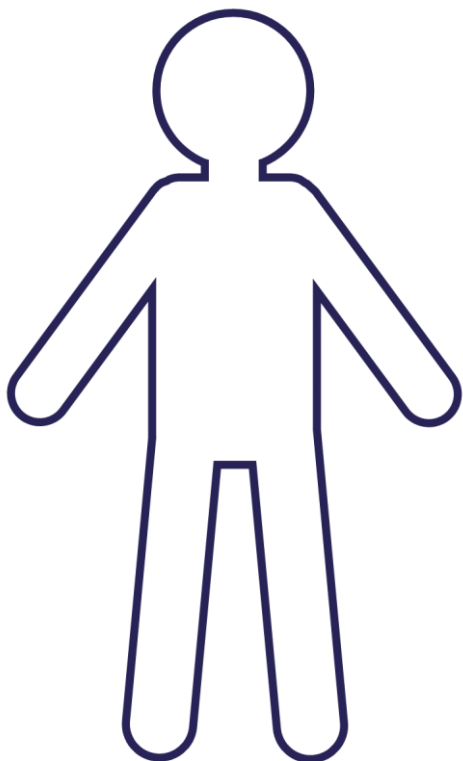
---

## ¿De dónde viene este sentimiento?

Sus emociones se manifiestan en su cuerpo, y las exploraciones corporales son una forma de entenderlas mejor. Aquí le mostramos algunas formas en que las personas utilizan este ejercicio:

- **¿Cómo hace sentir esta emoción a mi cuerpo?** Si sabe que está ansioso, desencadenado, enfadado, etc., puede ayudarlo observar cómo le afecta esa emoción. Algunas personas simplemente se dan cuenta sin juzgar. Otras lo utilizan para elegir una actividad de autocuidado. Por ejemplo, si la ansiedad le tensa los hombros, puede hacerlos rodar, aplicar calor o masajearlos. (Puede que no haga desaparecer la ansiedad, pero sí que la haga un poco menos intensa.)
- **¿Qué emoción estoy sintiendo?** Si no puede saber qué emoción está sintiendo, puede ser útil localizar y describir sus sensaciones físicas. A veces es difícil identificar una emoción hasta que sabe cómo se siente físicamente.

Busque un lugar para sentarse, estar de pie o recostarse cómodamente. Cierre los ojos si quiere. Explore su cuerpo en busca de sensaciones fuertes. ¿De dónde vienen? Escriba o dibuje sus impresiones.



---

---

---

---

---

---

---

---

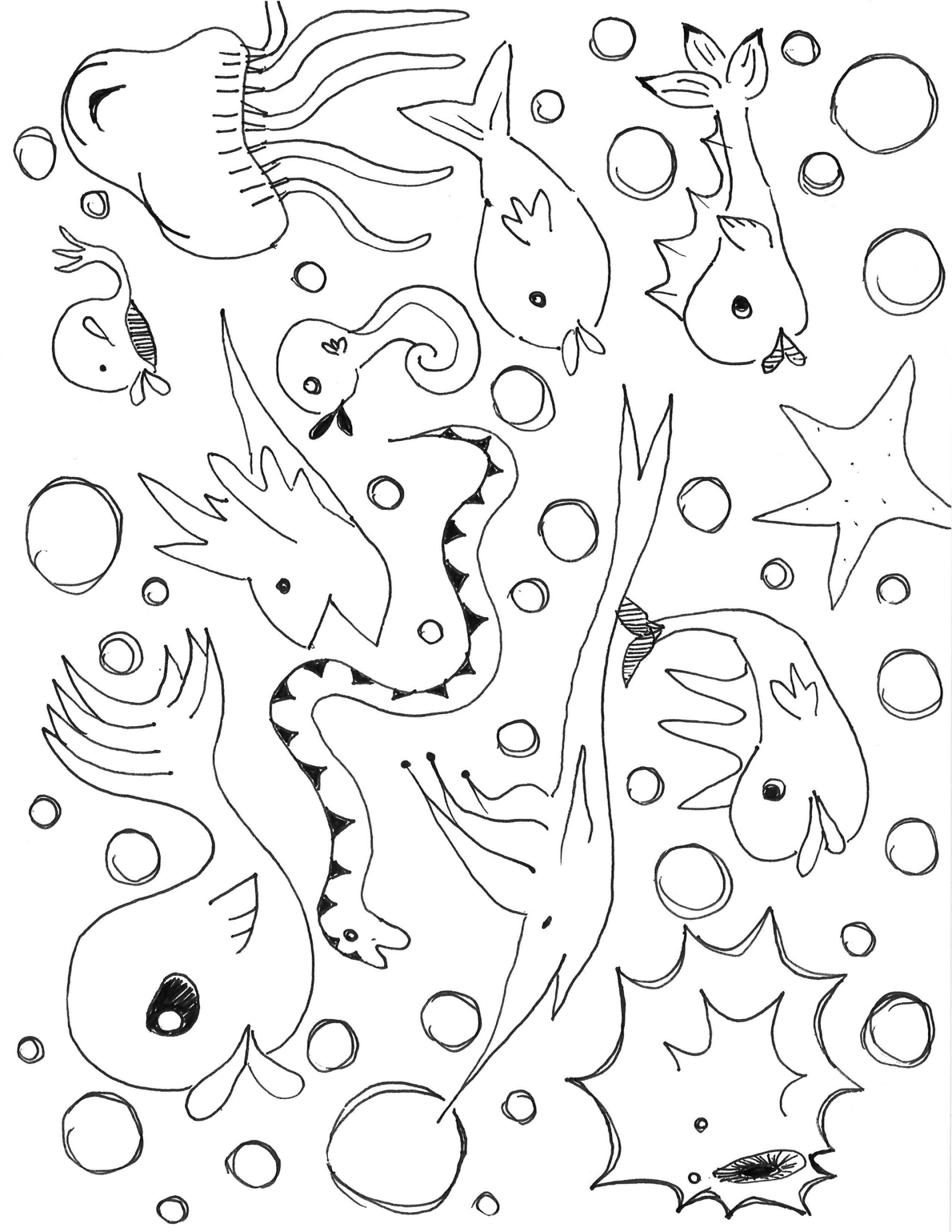
---

---

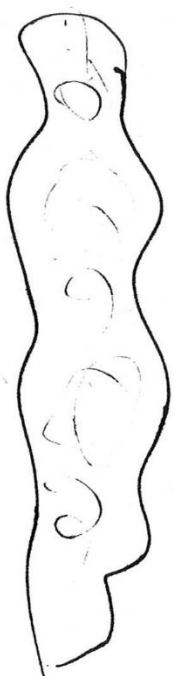
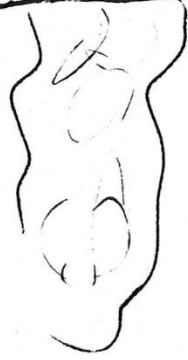
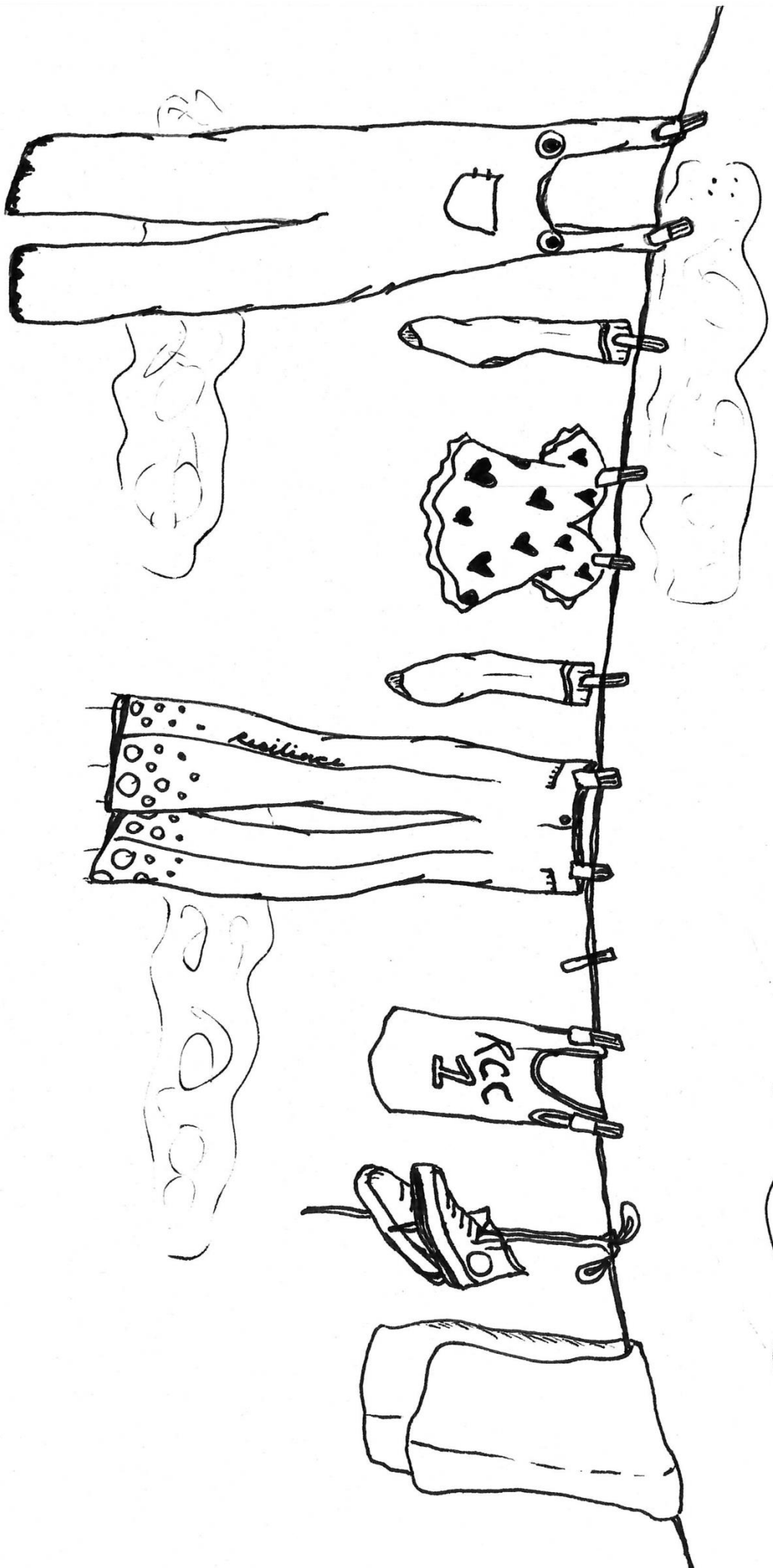














# Siempre estamos aquí para usted.

Nuestro objetivo es apoyar sus decisiones y su viaje. Si no formamos parte de su plan, no pasa nada. Si quiere que trabajemos con usted, solo tiene que decírnoslo. Siempre está a una llamada de distancia de un oído atento. Creemos en usted.

## Lista rápida de recursos

Todos los recursos mencionados se ofrecen para el condado de Dane, Wis.

<b>RCC / Centro contra la violencia sexual</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Recurso de apoyo emocional, educación y defensa. <a href="#">LÍNEA DE AYUDA</a> INGLÉS 608-251-7273 ESPAÑOL 608-258-2567	2801 Coho St #301 Madison, WI 53713 theRCC.org
<b>Dane County District Attorney – Victim Witness Unit</b>	Recurso de información, servicios y derechos. <a href="#">OFICINA</a> 608-266-9003 DaneVW@da.wi.gov	251 S. Hamilton St. #3000 Madison, WI 53703 DA.CountyOfDane.com/DA-Units/Victim-Witness-Unit
<b>Catholic Multicultural Center</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Centro de recursos que ofrece servicios de inmigración y asistencia para las necesidades personales y el empleo. <a href="#">OFICINA</a> 608-661-3512	1862 Beld St Madison, WI 53713 CMCmadison.org
<b>Centro Hispano del Condado de Dane</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Servicios sociales para la comunidad latina. <a href="#">OFICINA</a> 608-255-3018 info@MiCentro.org	810 W Badger Rd Madison, WI 53713 MiCentro.org
<b>Unidos Against Domestic Violence</b> INGLÉS Y ESPAÑOL	Servicios de violencia sexual y doméstica para la comunidad latina. <a href="#">LÍNEA DE AYUDA</a> 800-510-9195	unidosWI.org
<b>Briarpatch Youth Services</b>	Atiende a jóvenes fugados, sin hogar y en situación de riesgo, incluyendo un refugio. <a href="#">LÍNEA DE AYUDA</a> 608-251-1126 SIN CARGOS 800-798-1126 TEXTO 608-285-2776	2720 Rimrock Rd Madison, WI 53713 youthSOS.org

<b>Deaf Unity</b> INGLÉS Y ASL	Atiende a las personas sordas afectadas por los malos tratos.  <u>LÍNEA DE EMERGENCIA</u> help@DeafUnityWI.org VIDEO 608-448-3147 TEXTO 608-466-2881	DeafUnityWI.org
<b>Domestic Abuse Intervention Services (DAIS)</b>	Atiende a las víctimas de la violencia doméstica, incluyendo un refugio.  <u>LÍNEA DE AYUDA</u> 608-251-4445 TEXTO 608-420-4638	2102 Fordem Ave Madison, WI 53704 AbuseIntervention.org
<b>Freedom, Inc.</b>	Organización antiviolencia que trabaja en comunidades negras y del sudeste asiático.  <u>OFICINA</u> (608) 716-7324 info@freedom-inc.org	2110 Luann Lane Madison, WI 53713 freedom-inc.org
<b>Hmong Family Strengthening Helpline</b> INGLÉS Y HMONG	Apoyo a los hmong que sufren violencia o abusos.  <u>LÍNEA DE AYUDA</u> 877-740-4292 (LLAMADA O TEXTO)	BBWPcoalition.org/helpline
<b>Safe Harbor Child Advocacy Center</b>	Atiende a los niños víctimas de abusos y a sus familias.  <u>OFICINA</u> 608-661-9787 info@SafeHarborHelpsKids.org	2445 Darwin Rd #20 Madison, WI 53704 SafeHarborHelpsKids.org
<b>StrongHearts Native Helpline</b>	Atiende a los nativos afectados por la violencia doméstica y sexual.  <u>LÍNEA DE AYUDA</u> 844-762-8483	StrongHeartsHelpline.org

Hay muchos recursos en el mercado. Hemos publicado algunos en nuestro sitio web en <http://theRCC.org/resources/>. Escanee el código QR para llegar rápidamente. →





