

# Hola,

Estos documentos fueron creados para ayudarle en esta situación difícil. Cada persona elige manejar estas de situaciones en su propia manera. Por favor, toma lo que necesites y deja el resto: ¡estas son tus decisiones y estamos aquí para apoyarte!

Servicios de Northwest CASA.....	1
Nuestros Hospitales Asociados.....	3
Poder Notarial.....	4
En el hospital: tu cuerpo, tu derecho, tu decisión.....	5
Ley de Tratamiento de Emergencia por Agresión Sexual (SASETA).....	6
El Kit de Evidencia .....	8
Las Enfermedades de Transmisión Sexual.....	11
Derechos Reproductivos.....	14
Asesoría Post Médica .....	16
Ley de Derechos de las Víctimas de Crimen de Illinois .....	17
Derechos de las Víctimas de Crimen .....	18
Compensación a las Víctimas de Crimen (CVC) .....	19
Órdenes de Protección .....	20
Ley de Vivienda Justa .....	23
Ley de Seguridad Económica y de las Víctimas (VESSA) .....	25
Ley SAFE-T .....	27
¿Qué es el Trauma? .....	28
Técnicas de Anclaje .....	29
Para Padres.....	30
Cómo Ayudar a los Niños .....	31
Planificación de Seguridad.....	32



**Arlington Heights** 415 W Golf Rd Ste 47, Arlington Heights, IL 60005

**McHenry (CARE Center)** 4508 Prime Parkway, McHenry, IL 60050

**Teléfono de la oficina** (847) 806-6526

**Sitio web** <https://www.nwcasa.org>

**Instagram** @northwest\_casa

**Facebook** Northwest Center Against Sexual Assault



## **Servicios**

### **24/7 Crisis Hotline 888-802-8890**

Se provee intervención de CRISIS a través de nuestra línea de CRISIS las 24 horas del día y los 7 días de la semana. Nuestros trabajadores, participantes, y voluntarios están entrenados para tomar su llamada y asistir con cualquier pregunta o hablar sobre sus sentimientos.

### **Asesoría médica**

Abogacía médica está disponible para los clientes las 24 horas del día, y los 7 días de la semana en la salas de emergencia y los departamentos de policía. Trabajadores, practicantes, y voluntarios entrenados responderán en persona para ofrecer apoyo emocional, información, y referencias a las víctimas y sus familiares. Se brinda abogacía a los clientes que necesitan apoyo emocional e información acerca de asuntos legales.

### **Asesoría legal**

Abogacía legal está disponible para apoyar clientes durante el proceso legal. Abogacía esta disponible para apoyar clientes durante el proceso legal. Apoyamos sobrevivientes independiente de su decisión de trabajar con policía.

### **Consejería sobre trauma**

Se ofrece consejería enfocada en las necesidades de cada persona para los sobrevivientes de asaltos sexual y a sus familiares. Los clientes pueden participar en consejería individual, familiar, o de grupo. El centro Contra Abuso Sexual se especializa en ofrecer apoyo emocional para ayudar a los clientes a que se sientan control de sus propias vidas para recuperarse de trauma. Atención especial se las dará a la mayoría de las personas para procesar los problemas relacionados con el trauma. Se ofrecen servicios en español.

### **Educación y capacitación**

Nuestros trabajadores ofrecen entrenamiento para profesionales de la salud, agencias de servicios sociales, profesores de escuelas y universidades, y grupos comunitarios. Este entrenamiento esta también disponible para los departamentos de policía y los hospitales. Los temas pueden incluir síndrome de trauma acerca de abuso sexual, abuso infantil, drogas utilizadas durante el abuso sexual, prevención, mitos sociales, y otros temas.

# Nuestros Hospitales asociados

Estamos orgullosos de asociarnos con diez hospitales de tratamiento en todo el condado de Cook del noroeste y el área de McHenry.

## Hospitales del Condado de Cook

**Ascension Alexian Brothers**  
800 Biesterfield Rd.  
Elk Grove Village, IL 60007  
ER Phone: 847-437-5500

**Endeavor Evanston Hospital**  
2650 Ridge Ave  
Evanston, IL 60201  
ER Phone: 847-570-2000

**Endeavor Glenbrook Hospital**  
2100 Pfingsten Rd.  
Glenview, IL 60026  
ER Phone: 847-657-5800

**Lutheran General\***  
1775 Dempster St.  
Park Ridge, IL 60068  
ER Phone: 847-723-2210

**Endeavor Skokie Hospital**  
9600 Gross Point Rd.  
Skokie, IL 60076  
ER Phone: 847-677-9600

**Ascension St. Alexius Medical Center**  
1555 Barrington Rd.  
Hoffman Estates, IL 60169  
ER Phone: 847-843-2000

**St. Francis Hospital**  
355 Ridge Ave.  
Evanston, IL 60202  
ER Phone: 847-316-2440

## Hospitales del Condado de McHenry

**Northwestern Huntley Hospital**  
10400 Haligus Rd.  
Huntley, IL 60142  
ER Phone: 224-654-0000

**Northwestern McHenry Hospital**  
4201 W. Medical Center Dr.  
McHenry, IL 60050  
ER Phone: 815-344-5000

**Northwestern Woodstock Hospital**  
3701 Doty Road  
Woodstock, IL 60098  
ER Phone: 815-338-2500

\*Lutheran General es un hospital de tratamiento pediátrico certificado en el Condado de Cook.



# Poder Notarial

## Personas con Discapacidad

Como apoderado de una persona que no puede tomar decisiones informadas por sí misma, tu papel en su vida cuando ocurre una agresión sexual puede ser muy estresante. Hemos proporcionado información aquí con la esperanza de ayudarte a ti y a la víctima para que ambos puedan sentirse seguros.

No es fácil tomar decisiones por nuestros seres queridos porque siempre queremos lo mejor para ellos. Sin embargo, lo que queremos puede que no siempre sea lo que necesiten a largo plazo.

Aquí hay algunas cosas que considerar:

- ¿Esto les ayudará en su situación o será una experiencia más traumática?
- ¿Existen otras opciones además de realizar un kit de evidencia? Por ejemplo, un plan de seguridad para asegurar su bienestar.
- ¿Qué recursos necesitarás para apoyarlos?
- ¿Quiénes son las personas a las que puedes recurrir para pedir ayuda?

La Coalición de Illinois Contra la Agresión Sexual (ICASA) es la entidad representante de numerosos centros de crisis sexual en todo Illinois. Su número de contacto Imagine puede proporcionar recursos para personas con discapacidades.

ICASA Imagine: (217) 753-4117

Es más probable que estén en riesgo de violencia y merecen tener autonomía sobre sí mismos. Permíteles tomar las decisiones que puedan para recuperar su autonomía.

*Tu Asesor*

# En el hospital

## ¿QUÉ PUEDE CONSENTIR O RECHAZAR?

Usted tiene el derecho de dar su consentimiento o rechazar cualquier parte del proceso de visita al hospital...

### ¿Da su consentimiento?

Pruebas de ITS y medicamentos

asesor medica

Pruebas de toxicología

Pruebas de embarazo y anticoncepción de emergencia

Comida y Ebidas

Usar su seguro para facturar la visita

¿Quién sabe sobre eso?

Colección de Evidencia y Opciones de Pruebas

Un Examen Físico

Quién está en el cuarto

Hacer todo o solo partes del kit

Análisis de sangre

Informar o no a la policia

Toma de pruebas fotográficas

bañarse

Permitir que la enfermera hable con la policía en su nombre

¡Estamos aquí para ti! Si hay algo con lo que no te sientes cómodo o no quieres que se haga, háznoslo saber y apoyaremos tus decisiones.

Tu Asesor

Descargo de responsabilidad: También es tu decisión identificarte como sobreviviente o como víctima. El término legal para el estado de Illinois es el último. La mayoría de los defensores se refieren a las personas que han experimentado este daño como sobrevivientes. Es tu decisión elegir lo que te haga sentir más cómodo.

# SASETA

## Ley de Tratamiento de Emergencia para Sobrevivientes de Agresión Sexual

SASETA (410 ILCS 70/1 et seq.) es una ley de Illinois que rige los procedimientos de atención médica y recolección de pruebas para los hospitales que responden a víctimas de agresión sexual

### En el Hospital:

- Sala de examen privada
- Los kits de recolección de evidencia deben ofrecerse hasta 7 días después de que haya ocurrido un asalto.
- Exámenes médicos apropiados para garantizar la salud, la seguridad y el bienestar
- Información oral y escrita sobre procedimientos y medicamentos para la prevención o infección o enfermedad
- Medicamento
- Indicaciones, y riesgos de la utilización de anticonceptivos de emergencia

### Después del Hospital:

- El costo de los servicios lo cubre el Estado de Illinois. Un vale proporcionado por el hospital es válido hasta 180 días después de la visita inicial a la sala de urgencias y puede cubrir el costo de citas de seguimiento y medicación (por favor, consulte con su enfermera dónde son válidos los vales).
- Se le proporcionará un vale durante su visita al hospital, a menos que tenga Medicare o Medicaid (por favor, pregunte a su enfermera sobre recomendaciones de lugares donde aceptan los vales).
- El paciente puede optar por no facturar a su seguro y facturar directamente al estado.
- Va contra la ley que un hospital solicite el pago por los servicios prestados debido al asalto

Esta información fue obtenida de la Asamblea General de Illinois

# SASETA

## Ley de Tratamiento de Emergencia para Sobrevivientes de Agresión Sexual

### Pago por Cargos Hospitalarios y Ambulancia:

- El paciente nunca debe recibir una factura por los servicios prestados en la sala de emergencias
- Si el paciente tiene seguro de salud, el hospital primero intentará cobrarle. Si el paciente no tiene un seguro de salud o la compañía de seguros de salud no pagará todos los costos, el Departamento de Ayuda Pública de Illinois reembolsará al hospital los procedimientos, medicamentos y pruebas de seguimiento
- Si recibe alguna factura, NWCASA podría asistir en aclarar la factura.
- El paciente va a recibir un vale que pueden usar por 180 días después

### Iresponsabilidades de la Policía Estatal:

- Recogida del hospital
- Mantenimiento de la cadena de custodia y la protección de la evidencia
- Análisis de la evidencia en el laboratorio de criminalística

- Si recibes una factura directa de cualquier instalación médica relacionada con el incidente, ¡puedes contactarnos para ayudarte a manejarla! ¡Estos servicios no tienen ningún costo para ti!
- Puedes rechazar facturar a tu seguro; la factura puede enviarse directamente al estado.
- ¡Toma una foto de tu comprobante o haz varias copias por si lo pierdes o no te lo regresan!

*Tu Asesor*

Esta información fue obtenida de la Asamblea General de Illinois

# El Kit de Pruebas

## Opciones de colección e como reportar

Como sobreviviente, usted tiene el derecho de detenerse en cualquier momento, rechazar cualquier parte del examen y regresar a cualquier centro para el examen. Hemos resumido sus opciones a continuación y esperamos que le ayude a tomar la mejor decisión para usted.

### Opción 1A: Reportar y Examinar

- El paciente reporta y proporciona información a la policía directamente, dar la mayor cantidad de información y puede detener la entrevista en cualquier momento
- El paciente da su consentimiento para obtener pruebas e información durante el examen, que se den a la policía
- El departamento de policía entregarán kit sin manipular al laboratorio forense a más tardar 10 días después de recibirlo
- El departamento de policía recibirán los resultados con el fin de realizar investigaciones y enjuiciamientos

### Opción1B:Paciente Reporta y Detener Examen

- Solo da su consentimiento y sostener
- Las pruebas se conservarán durante 10 años o hasta que el paciente menor de 18 años cumpla 28 años
- El paciente puede cambiar de opinión y presentar pruebas para que se le hagan pruebas

### Opción2A:Los Profesionales Medicos Reportan y Examinan

- El proveedor de atención médica informa y proporciona información directamente a la policía y el paciente no tiene que informar en este momento
- El paciente puede elegir que la policía lo llame puede elegir llamar a la policía él mismo después de x cantidad de días
- El paciente da su consentimiento para recoger pruebas e información durante el examen y para ser entregado a la policía.
- El departamento de policía enviar al laboratorio a más tardar 10 días después de recibirlo
- Una vez finalizados por el laboratorio, el departamento de policía recibirán los resultados con fines de investigación o enjuiciamiento

Esta información fue obtenida de la División de Servicios Forenses de ISP



# El Kit de Pruebas

## Opciones de colección, prueba e como reportar

Como sobreviviente, usted tiene el derecho de detenerse en cualquier momento, rechazar cualquier parte del examen y regresar a cualquier centro para el examen. Hemos resumido sus opciones a continuación y esperamos que le ayude a tomar la mejor decisión para usted.

### Opción 2B: La proveedora de atención médica reporta y sostiene

- Solo da su consentimiento para colección y conservación
- Las pruebas se conservarán durante 10 años o hasta que el paciente menor de 18 años cumpla 28 años
- La paciente puede cambiar de opinión y presentar pruebas para probar

### Opción C: No reportar y retener

- No se reportará a la policía ni participará en ninguna investigación.
  - Consentimiento solo para la coleccionar y el almacenamiento
  - Las pruebas se conservarán durante 10 años o hasta que el paciente menor de 18 años cumpla 28 años
  - El paciente puede cambiar de opinión y presentar una solicitud para que las pruebas se envíen a un laboratorio y sean analizadas por el departamento de policia para empezar el proceso investigación y enjuiciamiento
- Es el deber de cualquier médico o enfermera notificar al departamento de policia de esa jurisdicción cuando un paciente que solicita tratamiento ha recibido alguna lesión sufrida debido a un daño por delito penal
  - Something about getting copies of their documents, etc...

Esta información fue obtenida de la División de Servicios Forenses de ISP

# El Kit de Pruebas

## información

- El kit no prueba si hubo una agresión o no; muchas veces, es difícil obtener evidencia de ADN. Si no se encuentra evidencia de ADN, eso no significa que no te haya sucedido.
- Para rastrear tu kit, necesitarás tu número K y tu PIN.
- El tiempo de procesamiento para la recolección de evidencia varía según el caso; sin embargo, el promedio es de 6 a 8 meses.
- Si cambias de opinión y decides liberar la evidencia para que sea analizada, podemos ayudarte con el proceso.

Tu Asesor

# ETS

## Las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

Las STD son un grupo de enfermedades que se transmiten de persona a persona durante el acto sexual, el sexo oral o el juego sexual. Estas enfermedades pueden ser causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos y se propagan a través del contacto sexual íntimo que involucra al pene, la vagina, la boca o el ano.

### Síntomas

### Si No Se Tratan

#### HEPATITIS B

- Los síntomas aparecen entre 1 y 9 meses después de haber tenido relaciones sexuales con una persona infectada.
- Muchas personas no muestran síntomas o solo presentan síntomas leves.
- Sensación similar a la gripe que no desaparece.
- Cansancio.
- Ictericia (piel amarilla).
- Orina oscura y heces de color claro.

- Algunas personas nunca se recuperan completamente.
- No hay cura. Los síntomas pueden desaparecer, pero aún pueden contagiar Hepatitis B a otras personas.
- La infección puede causar daño al hígado.
- Una madre con Hepatitis B puede transmitirla a su bebé durante el parto.

#### GONORRHEA

- Síntomas aparecen de 2-21 días después
- La mayoría de personas con gonorrea no tienen síntomas
- Mujeres: secreción gruesa, amarilla o blanca de la vagina; ardor o dolor al orinar o durante defecación, períodos anormales o sangrado entre períodos, calambres y dolor en la parte inferior del abdomen
- Hombres: goteo aguoso, blanco o amarillo del pene, quemadura o dolor al orinar o durante defecación, necesidad de orinar más frecuente

- Puede dar gonorrea a sus parejas sexuales
- La infección puede convertirse más grave, causando daño a los órganos reproductivos
- Una madre puede pasar gonorrea a su bebe durante un embarazo.
- Podría desarrollarse en problemas con el corazón, enfermedad de la piel, artritis, y ceguera

#### PIOJOS PÚBLICOS

- Picazón intensa

- Las ladillas púbicas no son peligrosas y en general es fácil curarlas

## HERPES

- Síntomas aparecen de 1-30 días después
- Algunos no demuestran síntomas, y unos síntomas de gripe
- Pequeñas ampollas dolorosas en los órganos sexuales o en la boca
- Las ampollas desaparecen pero todavía puede tener uno Herpes, y las ampollas podrían regresar
- Puede dar herpes a sus parejas sexuales
- Herpes no puede ser curado
- Una madre puede pasar herpes a su bebe durante un embarazo

## VIH/SIDA

- Síntomas aparecen varios meses o años después
- Pueden pasar varios años antes de demostrar síntomas
- Pérdida de peso y cansancio inexplicable
- sentir las manos o los pies dormidos, perder el control de tus músculos y reflejos
- Puede dar VIH/SIDA a sus parejas sexuales
- El VIH no tiene cura, pero hay tratamientos que ayudan a las personas con VIH a llevar vidas largas y saludables

## VAGINITIS

- Varias mujeres no demuestran síntomas
- Comezón, quemadura, y dolor en la vagina
- Aumento de secreción de la vagina
- Secreción tiene mal olor y apareamiento diferente
- Puede dar vaginitis a sus parejas sexuales
- Los síntomas incomodos continuaran
- Los hombres pueden contraer la infección por el pene, glándula postrada, o uretra

## TRICOMONIASIS

- La mayoría de las personas no tienen síntomas
- Flujo vaginal verde, amarillo, gris, espumoso o con mal olor
- Hinchazón en el área genital
- Puede dar tricomoniasis a sus parejas sexuales
- Tener tricomoniasis aumenta tus chances de contagiarte o transmitir otras enfermedades de transmisión sexual

## CLAMIDIA

- Síntomas aparecen de 7-21 días después
- La mayoría de personas no tienen síntomas
- Mujeres: secreción vaginal anormal, sangrado de la vagina entre ciclos menstruales; quemadura o dolor al orinar, dolor abdominal, algunas veces fiebre y náuseas
- Hombre: goteo aguoso, blanco o amarillo del pene, quemadura o dolor al orinar
- Puede dar clamidia a sus parejas sexuales
- La infección puede ser más grave y causar daño a los órganos reproductivos
- Posibilidad que la mujer y el hombre no podrán tener hijos si la infección empeora
- Una madre puede pasar clamidia a su bebé durante un embarazo

## VERRUGAS GENITALES

- Síntomas pueden aparecer de 1-8 meses después
- Verrugas pequeñas y bultos en los órganos sexuales
- Las verrugas no desaparecen
- Comezón y quemadura alrededor de los órganos de sexo
- Después de que las verrugas desaparecen, el virus permanece en el cuerpo y las verrugas pueden volver
- Puede contaminar a su pareja sexual
- Las verrugas genitales no se pueden curar
- Crecen más verrugas y son más difíciles de eliminar
- Una madre puede pasar las verrugas a su bebé durante un embarazo
- Las verrugas pueden desarrollarse a una condición precancerosa, especialmente en mujeres

## SÍFILIS

- Primera etapa: los síntomas aparecen 3-12 semanas después: una llaga o llagas en la boca, órganos sexuales, pechos o dedos indoloros y rojizos; Las llagas duran de 1- 5 semanas, las llagas desaparecen, pero la sífilis no desaparece
- Segunda etapa: síntomas aparecen de 1 semana a 6 meses después de que las llagas se sanen. Salpullido en todo el cuerpo; síntomas parecidos a la gripe. El salpullido y síntomas similares a la gripe desaparecen
- Puede dar Sífilis a sus parejas sexuales
- Una madre puede pasar Sífilis a su bebé durante un embarazo, o tener un malparto
- La infección puede causar enfermedad al corazón, daño cerebral, ceguera, y muerte

Esta información viene de Planned Parenthood. Para más información, por favor, habla con un médico.

# Derechos Reproductivos

## Ley de Aborto en Illinois

Todos los derechos de esta pagina tienen efecto para las personas de Illinois. Esta información no es un reemplazo por un abogado. Habla con un médico sobre su derechos reproductivos, incluyendo si puede solicitar un aborto. Tenga cuidado hablando con médicos nuevos y buscando información. Nunca revela ninguna información médico personal excepto con un médico de confianza. Este documento fue revisado en Noviembre 2024.

### **La Corte Suprema de Justicia anuló la sentencia Roe. contra Wade. ¿Es legal el aborto?**

Depende en el estado. El aborto sigue siendo legal en muchos estados, y otros servicios de atención de la salud reproductiva siguen estando protegidos por ley.

### **¿Es legal el aborto en Illinois?**

Sí. En Illinois, se considera que el aborto y la anticoncepción son parte del servicio de salud como cualquier otro tratamiento o cuidado de la salud. Usted tiene este derecho, independientemente de su orientación sexual, identidad de género, raza, etnia, estado migratorio, antecedentes socioeconómicos, discapacidad y edad.

### **¿Puedo obtener una prescripción para pastillas abortivas en línea en Illinois?**

Sí. En Illinois, usted puede obtener una prescripción para la pastilla abortiva en línea con un médico o con una cita si estas elegible. Su médico puede enviar la pastilla por correo. Se ofrecen hasta 11 semanas después del primer día de tu último periodo. Son una manera segura y efectiva de interrumpir un embarazo temprano.

### **¿El seguro médico cubre un aborto?**

Dependiendo de su seguro médico. La ley de Illinois exige que, si un seguro médico brinda prestaciones relacionadas con el embarazo, también debe cubrir la asistencia al aborto. Si no tiene seguro médico, habla con su abogacia para buscar otras maneras de pagar.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Derechos Reproductivos

## Ley de Aborto en Illinois

Todos los derechos de esta pagina tienen efecto para las personas de Illinois. Este información no es un reemplazo por un abogado. Habla con un médico sobre su derechos reproductivos, incluyendo si puede solicitar un aborto. . Tenga cuidado hablando con médicos nuevos y buscando información. Nunca revela ninguna información médico personal excepto con un médico de confianza. Este documento fue revisado en Noviembre 2024.

### **¿La ley de Illinois protege mi derecho a recibir otros servicios de salud reproductiva?**

Sí. El Estado no puede interferir en tus decisiones sobre el cuidado reproductivo, incluyendo si usas o no anticonceptivos, cómo manejar una pérdida de embarazo y decisiones sobre el parto, como si debes someterte a una cesárea o usar anestesia epidural.

### **¿Existen límites sobre cuándo un proveedor puede realizarme un aborto?**

Habla con tu proveedor. La ley de Illinois no establece un límite de tiempo específico. Los proveedores de atención médica realizan abortos hasta la "viabilidad", que se determina según tus circunstancias individuales. En algunas situaciones, un proveedor podría determinar que la viabilidad existe alrededor de las 24-28 semanas de embarazo. Incluso si tu proveedor determina que tu embarazo ha alcanzado la viabilidad, podrías ser capaz de realizarte un aborto si tu proveedor considera que es necesario para tu salud.

### **¿Las leyes de Illinois sobre el aborto se aplican a las personas que no son de ese estado?**

Sí. Las personas que no viven en Illinois tienen el derecho de acceder un aborto en Illinois. No se aplican a los seguros médicos que no sean del estado. Habla con su abogacia para mas información.

### **Si soy menor de 18 años, ¿necesito el consentimiento de mis padres o tutor para abortar?**

No. A partir del 1 de junio de 2022, la persona que tenga menos de 18 años no necesita el consentimiento de sus padres para abortar.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Asesoría Post Médica

## ¿Qué sucede después?

La visita al hospital puede ser una experiencia agotadora. Tómate tiempo para ti, y cuando estés listo, aquí estamos para apoyarte.

Un defensor se pondrá en contacto contigo para ver cómo estás, si tienes alguna pregunta o necesitas ayuda adicional... esto puede incluir:

- Presentar una Orden de Protección
- Discutir opciones para permiso en el trabajo o la escuela
- Ayuda para solicitar compensación para víctimas de delitos
- Discutir opciones de consejería
- Navegar por el sistema de justicia penal y hablar sobre nuestros servicios intermediarios
- Conectarte con recursos comunitarios

Después de hablar con tu asesor y si tienes preguntas adicionales, llámalas durante el horario laboral o nuestra línea de ayuda disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, al 888-802-8890 para hablar con cualquier asesor

Si realizaste un kit de evidencia en el hospital y elegiste la Opción A o B: Podemos ayudarte a guiarte y/o ser tu sistema de apoyo durante el proceso legal.

Si eliges la Opción C y cambias de opinión, podemos hablar sobre cómo se vería esto para ti y las opciones disponibles para que tomes una decisión informada. También podemos ayudarte a liberar tu kit de evidencia.

Si vives fuera de nuestra área de servicio, podemos referirte al centro de crisis más cercano para que recibas ayuda de un defensor que conozca los recursos e instituciones en tu área.



# Declaración de Derechos

## Ley de Derechos de Las Víctimas de Crimen de Illinois

Es un conjunto de estatutos que establecen los derechos de quienes han experimentado crímenes violentos. Estos derechos se aplican en procedimientos penales para adultos y en procedimientos de delincuencia juvenil. La ley requiere que estos derechos sean solicitados por escrito cuando se presenten cargos contra un agresor, lo que se conoce como "Notificación de la Afirmación de Derechos de la Víctima."

- A ser tratados con equidad y respeto por su dignidad y privacidad.
- Para estar libre de acoso, intimidación y abuso en todo el sistema de justicia penal.
- El derecho a ser notificado de audiencias sobre la solicitud de acceso de todos los documentos personales de la víctima del crimen, información o comunicaciones privilegiadas o confidenciales por ley
- El derecho ser notificado con tiempo de procedimientos penales de su caso y el derecho de comunicarse con el/fiscal/procurador
- El derecho de ser escuchado después de la lectura de cargos si sus derechos de víctima han sido violados sobre la libertad, el acuerdo o la condena del acusado
- A ser notificado de toda condena, pena, encarcelamiento y puesta en libertad del acusado
- Derecho a una pronta resolución del caso después de la detención del acusado.
- A ser razonablemente protegido del acusado durante todo el proceso de justicia penal
- El derecho a que se tenga en cuenta la seguridad de la víctima y de su familia para determinar si se debe poner en libertad al acusado y establecer las condiciones de la libertad después del arresto y la condena del delincuente.
- El derecho a estar presente en el juicio y en todos los demás procedimientos judiciales en las mismas condiciones que el acusado, a menos que la víctima vaya a testificar y la corte determine que el testimonio de la víctima se vería materialmente afectado si la víctima escucha otro testimonio en el juicio.
- El derecho a estar presente en todos los procedimientos judiciales, sujeto a las reglas de la prueba, y a otra persona de apoyo
- El derecho a la restitución

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Derechos de las Víctimas

## Derechos de Víctimas de Crimenes Violentos en Illinois

La Constitución de Illinois y los estatutos de Illinois establecen que las víctimas de delitos violentos tienen los siguientes derechos:

### Derechos Generales

- Recibe una declaración y explicación de tus derechos como víctima.
- Disposición rápida después de la arresto.
- Información sobre la acusación o petición juvenil.

### Derecho a ser notificado

- Notificación de la fecha, hora y ubicación del juicio
- Aviso previo de todas las fechas de las audiencias y cancelaciones.
- Información sobre servicios sociales y asistencia económica.
- Notificación de la liberación del acusado y de la resolución final del caso

### Derecho a participar

- Asistir a todos los procedimientos judiciales (excepto cuando tu testimonio pueda verse afectado).
- Tener un traductor e intérprete presente, así como una persona de apoyo.
- Contratar a un abogado y consultar con la fiscalía.
- Presentar una Declaración de Impacto de la Víctima durante la sentencia

### Derecho a la restitución

- Solicitar restitución por pérdidas (excluyendo el dolor y el sufrimiento).
- Devolución inmediata de la propiedad robada

### Después de la sentencia

- Notificación de cualquier apelación o solicitud posterior a la condena.
- Hablar con la Junta de Revisión de Prisioneros.
- Notificación de la liberación o el alta del prisionero.
- Actualizaciones sobre permisos, fugas o recapturas.
- Aviso previo de audiencias de libertad condicional y el derecho a asistir o proporcionar una declaración.
- Notificación del fallecimiento del prisionero o de una solicitud de clemencia.

### Derecho a la protección

- Área segura de espera durante el juicio.
- Apoyo de un defensor de víctimas en relación con el empleo.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Compensación a Víctimas

## Compensación a Víctimas de Crímenes de Illinois

La Ley de Compensación a Víctimas de Crímenes de Illinois permite a las víctimas de delitos violentos obtener reembolsos por algunos gastos no cubiertos. Para obtener más información de los requisitos e información completa, consulte el Acto de la Compensación Víctimas de Crimen, 740 ILVS 45/1 et seq.al

### ¿Quién es elegible?

- Una persona asesinada o herida en Illinois como resultado de un crimen violento
- Padre o madre de una persona asesinada o herida en Illinois como resultado de un crimen violento

### ¿Qué es un crimen violento?

Hay muchos crímenes incluidos. Asalto, agresión, pornografía de niño, abuso sexual criminal, asalto sexual criminal, agresión doméstica, explotación de niño, delito de odio, tráfico humano, violación de orden de protección, acecho o orden civil de no contacto, y mas.

### Premio máximo

Para delitos cometidos a partir del 7 de agosto de 2022, las víctimas pueden recibir hasta \$45,000

### ¿Qué gastos pueden ser cubiertos?

- Funeral y entierro (hasta \$10,000)
- Salarios perdidos (hasta \$2,400)
- Pérdida de apoyo de dependientes (hasta \$2,400)
- Limpieza de la escena del crimen
- Gastos médicos/hospitalarios/dentales
- Consejería y transporte
- Pérdida de matrícula
- Costos de reemplazo
- Remoción de tatuajes
- Accesibilidad
- Reubicación
- Pérdida de servicios de reemplazo

### Límite de tiempo para la solicitud

- Adulto sin discapacidad: Cinco años a partir de la fecha del crimen o un año desde la acusación criminal del delito.
- Menor: Tres años a partir de los 18 años.
- Adulto con discapacidad: Tres años a partir de la eliminación de la discapacidad.

## CUANDO DUDE, PRESENTA UNA DEMANDA DE TODOS MODOS.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois



# Orden de Protección

## Ordenes de Protección y No Contacto en Illinois

Las Órdenes de Protección ayudan a las víctimas y a sus familias a sentirse seguras para poder vivir sus vidas libremente y sin miedo.

### ORDEN ACECHO CONTACTO POR ACOSO

Cualquier persona que sea víctima de una serie de acciones que hagan que la víctima tema por su seguridad o la seguridad de otra persona, o que sufra angustia emocional, y no pueda obtener ayuda a través de la Ley de Violencia Doméstica de Illinois o de una Orden de No Contacto Civil por Agresión Sexual.

### ORDEN DE NO CONTACTO CIVIL

Cualquier persona que sea víctima de conducta sexual no consensuada o penetración sexual. Estas órdenes también pueden proteger a las siguientes personas:

- Familiares o miembros del hogar de la víctima; y
- Empleados y voluntarios de centros de crisis por violación

### ORDEN DE PROTECCIÓN

Miembros de la familia o del hogar que:

- Están relacionados por sangre, o por matrimonio actual o anterior con el agresor;
- Comparten o compartieron una casa común con el agresor;
- Tienen o supuestamente tienen un hijo en común con el agresor;
- Comparten o supuestamente comparten una relación de sangre con el agresor a través de un hijo; han tenido o tienen una relación de pareja o compromiso con el agresor; o
- Son adultos con discapacidades de alto riesgo abusados por un miembro de la familia o cuidador

¿Quién es elegible?

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Orden de Protección

## Ordenes de Protección y No Contacto en Illinois

### Remedios y protecciones

#### ORDEN ACECHO CONTACTO POR ACOSO

Cualquier persona que sea víctima de una serie de acciones que hagan que la víctima tema por su seguridad o la seguridad de otra persona, o que sufra angustia emocional, y no pueda obtener ayuda a través de la Ley de Violencia Doméstica de Illinois o de una Orden de No Contacto Civil por Agresión Sexual.

#### ORDEN DE NO CONTACTO CIVIL

Cualquier persona que sea víctima de conducta sexual no consensuada o penetración sexual. Estas órdenes también pueden proteger a las siguientes personas:  
Familiares o miembros del hogar de la víctima; y  
Empleados y voluntarios de centros de crisis por violación.

#### ORDEN DE PROTECCIÓN

El juez puede otorgar hasta 18 remedios diferentes, desde prohibir más abusos, hasta ordenar que el agresor se mantenga alejado, revocar una tarjeta FOID, proteger propiedades y mascotas, exigir apoyo financiero, proporcionar cuidado temporal de los niños y ordenar la posesión exclusiva del hogar.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Orders of Protection

## Illinois Order of Protection and No Contact Orders

### Violaciones

#### TODAS LAS ÓRDENES

La primera violación de la Orden de Protección contra la Violencia Doméstica es un delito menor de Clase A. Una violación subsiguiente o una violación después de otras condenas nacionales es un delito grave de Clase 4.

- Es útil tener el nombre del agresor y su dirección para presentar la orden.
- Si estás interesado en una orden, debes saber que irás ante el juez con el agresor 21 días después de presentar la solicitud. Eso significa que los verás.
- Es útil tener evidencia para presentar ante el juez, y entre más mejor.

- ¡Pídele a tu defensor que te ayude a llenarlo y te apoye durante el proceso!

*Tu Asesor*

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Ley de Vivienda Justa

## Violencia Doméstica y Agresión Sexual Vivienda Justa

Cada año, hasta 3 millones de estadounidenses, el 85% de ellos mujeres, sufren abuso físico por parte de parejas íntimas. Muchos ataques ocurren en casa y las sobrevivientes enfrentan amenazas inmediatas de violencia. Un factor clave en la falta de vivienda de las mujeres es el desalojo por parte de los propietarios que se enteran de la violencia doméstica, o las mujeres que huyen para escapar de sus agresores.

### Cómo la Ley de Vivienda Justa protege a las víctimas de violencia

Debido a que las mujeres tienen un mayor riesgo de ser víctimas de violencia doméstica, la Ley Federal de Vivienda Justa protege a las mujeres de la discriminación en la vivienda basada en su género cuando son víctimas de violencia doméstica.

### Ejemplos de Discriminación en la Vivienda por Violencia Doméstica

- Desalojo porque se enteraron de que es víctima de violencia doméstica
- Aplicación de nuevas reglas solo para ella, que no se aplican a otros inquilinos por ser víctima de violencia doméstica
- Negativa a alquilar debido a que se enteraron de que ha sido víctima de violencia doméstica en el pasado
- Una autoridad de vivienda pública descubre que una mujer llamó a la policía para protegerse de la violencia doméstica en su hogar y le retiran su subsidio de vivienda.

### Si Experimenta Violencia Doméstica

Primero, llama a la policía, al 9-1-1. Una orden de protección impide que el agresor esté en el lugar. Cualquiera puede presentar una OP en nombre de un menor o adulto maltratado que no puede hacerlo por sí mismo debido a una discapacidad, edad, problemas de salud o inaccesibilidad. En Illinois, las relaciones del mismo sexo también están protegidas por la ley de violencia doméstica.

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois

# Ley de Vivienda Justa

## Violencia Doméstica y Agresión Sexual Vivienda Justa

### Bajo la Ley de Hogares Seguros de Illinois, a partir de enero de 2007

Puedes romper tu contrato de alquiler debido a daño doméstico, sexual o acoso, si enfrentas una "amenaza creíble e inminente de daño en las instalaciones", incluso si el agresor vive en la misma casa. Debes notificar por escrito al arrendador sobre la amenaza dentro de los tres días posteriores a tu mudanza formal.

**En caso de emergencia, el arrendador debe cambiar las cerraduras dentro de las 48 horas posteriores a recibir tu solicitud por escrito para mantener alejado al agresor.** Esto aplica si tienes un contrato de arrendamiento y el agresor no está en el contrato. Deberías incluir pruebas de tu reclamo. (Las pruebas pueden incluir informes policiales, registros judiciales o médicos, o una declaración de una organización de servicios para víctimas. Esto no es necesario si el acto violento ocurrió en el lugar).

**Si necesitas evidencia para respaldar tu reclamación, avísanos y podemos escribirte una carta como tu organización de servicios para víctimas.**

*Tu Asesor*

Esta información fue obtenida de la Oficina del Fiscal General de Illinois



# VESSA

## Ley de Seguridad y Protección Económica de las Víctimas

VESSA permite un permiso sin goce de sueldo, con garantía de empleo, y ajustes razonables sin miedo a la discriminación o represalias por parte del empleador.

### ¿Quién es elegible?

Una víctima o un miembro de la familia de violencia doméstica y sexual, que sea empleado a tiempo completo o a tiempo parcial de un empleador cubierto.

### ¿Cómo ayuda?

1. Requiere que los empleadores proporcionen tiempo libre no remunerado para tratar problemas relacionados con la violencia.
2. Prohíbe la discriminación o represalias contra una víctima.

### La violencia doméstica es...

Violencia física, violencia verbal, acoso en el trabajo, la escuela o en el hogar, amenazas de hacerte daño a ti o a tus hijos. Los agresores suelen ser un cónyuge o pareja actual o anterior, o un miembro de tu hogar.

### La violencia sexual es...

violación, agresión sexual, sexo forzado, abuso sexual infantil, toques incómodos o no deseados, acoso.

### Algunas Notas

- VESSA no te protege de ser despedido o reprendido por problemas de desempeño laboral no relacionados con violencia doméstica o sexual.
- No es necesario presentar un informe policial o una orden de protección para beneficiarte de VESSA.
- Un empleador no puede decirte que vayas a la policía o que obtengas una orden judicial antes de tomar el permiso bajo VESSA.
- Los empleadores deben mantener esta información confidencial a menos que les des permiso.

### ¿Qué empleador está cubierto?

1. El Estado o Agencia Estatal
2. Gobierno local o distrito escolar
3. Cualquier persona que emplee al menos a un empleado

### ¿Qué se requiere?

1. Informa a tu empleador que necesitas tiempo libre debido a violencia doméstica o sexual.
2. Tu jefe puede pedir una prueba llamada "certificación", una declaración escrita que firmes.

Esta información fue obtenida del Proyecto de Derecho y Política para Mujeres

# VESSA

## Ley de Seguridad y Protección Económica de las Víctimas

### Ejemplos de razones para un permiso bajo VESSA

- Ver a un médico o consejero por lesiones físicas o psicológicas
- Obtener ayuda de un centro de crisis
- Citas con un abogado o ir al tribunal
- Asegurar tu seguridad buscando un lugar nuevo para vivir o mudándote temporalmente

### Beneficios para empleados

Mientras regreses cuando se supone que debes hacerlo, tus beneficios deberían ser los mismos que antes. Tu empleador también debe continuar proporcionando seguro de salud durante el permiso.

### Aviso

Se requiere un aviso de 48 horas, a menos que proporcionar un aviso previo no sea práctico. El empleado debe proporcionar el aviso cuando pueda hacerlo, dentro de un período razonable de tiempo después de la ausencia.

### TIEMPO LIBRE

VESSA es solo tiempo libre no remunerado o una reducción de las horas de trabajo. No tienes que usar tiempo de vacaciones y tu empleador no puede obligarte a tomar tiempo libre, ya sea pagado o no pagado.

### Duración del permiso

1 - 14 empleados .... 4 semanas  
15 - 49 empleados .... 8 semanas  
50+ empleados .... 12 semanas

El permiso puede tomarse todo al mismo tiempo, según sea necesario, o como un horario de trabajo reducido.

- Al notificar a tu empleador, debes informarle que estás "ejercitando tu derecho a VESSA".
- Si un empleador te pide evidencia, podemos escribirte una carta como tu organización de servicios para víctimas. ¡Avísanos!
- No es necesario un número de Seguro Social para VESSA; tu estatus legal no es una barrera.

*Tu Asesor*

Esta información fue obtenida del Proyecto de Derecho y Política para Mujeres

# Ley SAFE-T ACT

## El Sistema de Justicia Penal

La Ley SAFE-T de Illinois es una normativa que entró en vigor el 1 de enero de 2023 y reformó la respuesta del sistema de justicia penal ante delitos ofensivos y no ofensivos, eliminando el requisito del sistema de fianzas. ¿Qué impacto tiene esto en las personas sobrevivientes?

1

### AMENAZA ESPECÍFICA, REAL Y PRESENTE

La frase anterior no tiene una definición ni un caso previo que los jueces puedan seguir, pero sí existe una ley que enumera los factores que pueden considerar al tomar esta decisión.

#### ¿Qué significa esto para tu caso?

Desafortunadamente, aunque existe una ley que clasifica la agresión sexual como un delito penal, eso no significa que detendrán al agresor. Gran parte de lo que se decide en este proceso depende del oficial de patrullaje y del detective encargado del caso.

Si la investigación actual no encuentra una "amenaza específica, real y presente" y no hay razón para detenerlo, la persona puede ser liberada.

Además, si un juez no cree que representen una amenaza para la comunidad, pueden ser liberados con o sin condiciones de libertad condicional.

2

### DELITO DETENIBLE VS. NO DETENIBLE

De acuerdo con la Ley SAFE-T, solo las personas que cometan un delito detenible serán arrestadas y se presentarán ante un juez sin demora innecesaria.

#### ¿Qué significa esto para tu caso?

Como se mencionó anteriormente, un delito detenible vs. no detenible tiene características específicas. En resumen, la ley sigue la Ley SAFE-T según estas tres categorías:

- Aquellos que cumplen con la normativa de Illinois para delitos detenibles (alguien que haya cometido un delito grave de Clase 3 o superior).
- Aquellos que probablemente huyan si no son detenidos.
- Individuos que no son detenibles.

**La Ley SAFE-T es una legislación relativamente nueva. A medida que pase el tiempo, podremos identificar los puntos fuertes y débiles de la ley. ¡Nuestro equipo seguirá monitoreando los cambios para abogar por ti!**

Esta información fue obtenida de [Illinoispolicy.org](https://illinoispolicy.org)



# ¿Qué es Trauma?

## La conexión entre la mente y el cuerpo

El síndrome de trauma de violación puede manifestarse en síntomas físicos, conductuales y/o psicológicos.

### TRAUMA, EL CEREBRO Y EL CUERPO

El trauma ocurre con un factor estresante repetido o con un solo factor estresante que desencadena el modo de lucha o huida del cuerpo...



Cuando se desencadena la respuesta de lucha o huida, el sistema nervioso simpático se activa y entramos en lucha, huida, congelación o adulación



Dependiendo de la respuesta, el cuerpo puede quedarse quieto, gritar o no gritar, dar placer al abusador, pelear o correr. No puedes elegir lo que ase nuestro cuerpo, ya que el cerebro anulará cualquier libre albedrío para sobrevivir.

### SÍNTOMAS

Cuando se desarrolla un trauma, puede manifestarse de manera física. Estos síntomas son diferentes para cada persona y pueden incluir una amplia gama de cambios físicos

Los traumas también pueden afectar a nuestro comportamiento, como la capacidad de concentración, la inquietud, el llanto, etc... Al igual que con los síntomas físicos, hay una amplia gama de síntomas y difiere para todos.

Por último, el trauma afecta nuestra psique. Los síntomas psicológicos pueden surgir junto con estos otros cambios y no son para nada inusuales.

### ATERRAMIENTO

Las técnicas de aterrizaje (grounding) son herramientas excelentes para ayudar a regular nuestro sistema nervioso. Cuando nos desregulamos a través de desencadenantes, nuestros cuerpos utilizan una de nuestras respuestas de lucha o huida. Toma lo que te ayude y deja lo que no. Diferentes técnicas funcionarán según las necesidades individuales. Hemos incluido algunas herramientas que puedes probar, ¡pero en internet hay muchos recursos para ejercicios de aterrizaje si estos no te funcionan!

# Poner los pies sobre la tierra

## La conexión entre la mente y el cuerpo Técnicas de estabilización

Al elegir qué técnica de aterrizaje usar, trata de escuchar a tu cuerpo y ver si puedes identificar lo que necesita. Por ejemplo, si sientes ansiedad en el pecho, podría ser tu respuesta de huida, y caminar o bailar para liberar esa energía extra es lo que tu cuerpo te está pidiendo.

*Tu Asesor*

### Movimiento

El movimiento es una excelente manera de reconectar con tu cuerpo y liberar la energía excesiva que se acumula. Presta atención a los movimientos de tu cuerpo, dilo en voz alta o en tu cabeza mientras esa parte del cuerpo se mueve.

### Los 5 Sentidos

Si estar en tu cuerpo es demasiado difícil, trata de nombrar cinco cosas que puedas ver en tu cuarto, cuatro cosas que puedas sentir, tres cosas que puedas oír, dos cosas que puedas oler y una cosa buena sobre ti.

### Relajación Muscular

En este ejercicio, pasa por cada parte del cuerpo tensando y relajando cada área. Mantén la tensión durante 5 segundos y libérala durante 5 segundos. Cuando termines, tensa todo el cuerpo durante 10 segundos y suelta la tensión de tu cuerpo.

### Hojas en el Río

Esta técnica ayuda a calmar tu mente y cuerpo acelerados. En una posición cómoda, imagina que estás sentado junto a un río. Cuando llegue un pensamiento, ponlo suavemente sobre una hoja y míralo fluir. Permite que tu respiración se estabilice mientras haces esto.

# Para los padres

## Cuidarte a ti mismo para cuidar a tu hijo

Es difícil para otro ser humano cuando esto ocurre. Como padre, deseas que las personas más cercanas a ti estén seguras, saludables y felices. Cuando esto le ocurre a uno de tus hijos, una serie de emociones pueden surgir junto con tu sentido de responsabilidad. Estas emociones pueden sentirse intenso, especialmente al navegar por los procesos médicos, legales y DCFS. Por eso, cuidar de ti mismo y de tus necesidades es igual de importante. Aquí te dejamos algunos consejos e información que esperamos te ayuden durante este tiempo.

1

### **Integra habilidades de afrontamiento en tu rutina con tu hijo.**

Ayudar a tus hijos a superar estos desafíos no requiere un gesto grandioso.

Especialmente cuando ocurren este tipo de traumas, seguir una rutina lo mejor que podamos tiene el mayor impacto. Combinar esto con momentos breves de atención plena puede darle tiempo al sistema nervioso para regularse. a veces el apoyo es lo más importante que un padre puede dar.

2

### **Tómate un momento para ti**

A lo largo del día, es fácil perder la noción del tiempo. Estás en casa, cuidando a los niños, trabajando y lidiando con otras cosas. Tomarte este tiempo para ti no tiene que quitarte mucho tiempo del día. ¡Cinco minutos son suficientes para darle a tu mente el descanso que necesita! Aún mejor es hacerle saber a tu hijo que necesitas un momento, y cuando estés listo, podrás regresar para apoyarlo.

3

### **Construye un sistema de apoyo**

Pedir ayuda es imprescindible para lograr un equilibrio saludable en nuestro día, de manera que podamos disfrutar de tiempo para nosotros mismos y tiempo para nuestras familias. Si tienes amigos y familiares que puedan ofrecer ayuda, no tengas miedo de pedirla. La mayoría de las personas está dispuesta a ayudar, y la barrera está dentro de nosotros mismos. Además, también existen grupos de apoyo y alivio monetario. No tengas miedo de pedirle ayuda a tu defensor y preguntar qué asistencia podemos ofrecerte.

4

### **Cuidado personal**

El cuidado personal no tiene que ser complicado, no requiere 20 productos diferentes para la piel ni tomar mucho tiempo. A veces, el cuidado personal puede ser tan simple como limpiar tu espacio o ponerte al día con los quehaceres para prepararte para la semana. ¡Incluso puede ser pedir ayuda! Reflexiona sobre cómo se ve el cuidado personal para ti.

5

### **Ten gracia contigo mismo**

Todos somos humanos, podemos cometer errores y tener días difíciles. Date gracia cuando lleguen estas luchas y no te sientas culpable por necesitar tu propio tiempo. Estás haciendo lo mejor que puedes y eso es suficiente

**Toma lo que necesites, deja lo que no: estos son solo puntos de partida para ayudarte a manejar este tiempo. Ve si puedes encontrar algo que sea relevante para tu situación y que puedas integrar en esta lista**

# Cómo Ayudar a los Niños

## Aprendiendo a fomentar la confianza y la regulación emocional saludable

El trauma puede afectar el proceso de desarrollo de un niño y seguirlo hasta la adultez. Ayudar a tu hijo a aprender a regular sus emociones puede proporcionarle herramientas para afrontar estos eventos. Cuanto antes aprenda estas herramientas y sepa que estarás allí para él, mejor será el resultado en su crecimiento hacia un adulto bien regulado. Crea una rutina en la que ambos puedan confiar e incorpora estos ejercicios

1

### Mantén la calma

Imagina que estás sosteniendo una taza de chocolate caliente. ¡Aún está demasiado caliente para beber! Acércala a ti, toma una respiración profunda y sopla el aire lentamente. ¡Aún está caliente, hazlo una vez más! Ahora toma un pequeño sorbo y di “mmmm...”, alargando el sonido de “mmm” todo lo que puedas. Inténtalo de nuevo. Pon tu chocolate caliente a un lado, toma una respiración profunda y deja salir todo el aire

2

### Concéntrate

Imagina que estás de pie frente al lago. El agua está tranquila y parece un espejo. Lanzas una piedra y hace pequeñas olas. Mira las pequeñas olas mientras se alejan, volviéndose cada vez más pequeñas. Míralas hasta que el agua quede plana como vidrio otra vez. Toma una respiración profunda y deja salir todo el aire

3

### Imagina

Imagina que eres un árbol. Tus pies son las raíces que se extienden hacia el suelo, manteniéndote firme y fuerte. Tus brazos son las ramas, ¡alcanzando hacia arriba, arriba y más arriba! ¿De qué color son tus hojas? ¿Cómo son tus ramas? ¿Qué tan alto eres? Tienes raíces fuertes que te mantienen seguro en el suelo y ramas fuertes que se extienden lejos y por todo alrededor.

4

### Genera Energía

Imagina que eres un león dormilón, ¡recién despertando! Haz garras de león con tus manos. Estira y mueve tus garras de león por todos lados. Toma una respiración profunda y, mientras dejas salir todo el aire, di “¡Haaaaahhhh!”, sacando tu lengua de león tan lejos como puedas. ¡Hazlo otra vez! Ahora sacude tus garras de león. Toma una respiración profunda y deja salir todo el aire.

5

### Relájate

¿Puedes hacer una cara de enojado? ¡Haz una cara muy enojada! Tal vez te sientas un poco triste o enojado hoy. Si es así, haz una cara triste o enojada. Ahora toma una gran respiración y sopla todos esos malos sentimientos. Hazlo otra vez, por si no se fueron todos... Siéntate bien erguido. ¿Puedes sonreír un poco? Toma otra respiración profunda y deja salir todo el aire.

Esta información fue obtenida de 'Respira como un oso' de Kira Willey



# Planificación de seguridad

## Cómo crear seguridad

La planificación de seguridad no tiene que suceder solo cuando estás en peligro inmediato o por miedo a estar en peligro en el futuro. Puede ofrecerte pasos, opciones y recursos para diferentes razones y áreas de tu vida. Aquí hay algunos ejercicios que pueden ayudarte. Llena lo que te sientas cómodo y lo mejor que puedas. Si necesitas ayuda, ¡llámanos!



**Todos necesitan que se cubran sus necesidades básicas, esto puede incluir: comida, vivienda, transporte, ropa limpia, etc. ¿Tienes cubiertas tus necesidades básicas?**

- Vivienda     Comida     Ropa limpia y adecuada para el clima     Transporte
- Productos de higiene     Una persona segura con quien hablar.



**¿Te sientes cómodo donde vives ahora? ¿Te gustaría quedarte en otro lugar para sentirte seguro?**

Si no, ¿con quién podrías quedarte?

- Sí, me siento seguro donde estoy.
- No, no me siento seguro donde estoy.

**¿Qué maneras puedes usar para sentirte seguro? ¿Es comida? ¿Ropa limpia? ¿Algo más?**

1

---

2

---

3

---

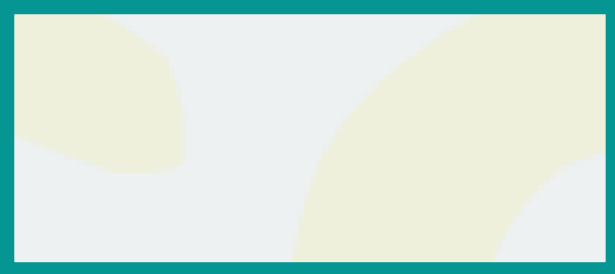
**¿Dónde puedes conseguir estas necesidades básicas? Si no estás seguro, ¡llama a tu defensor!**



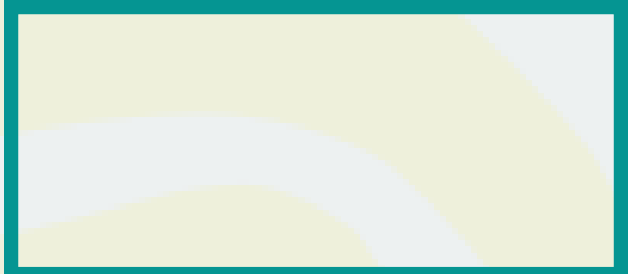
# Planificación de seguridad

## Cómo crear seguridad

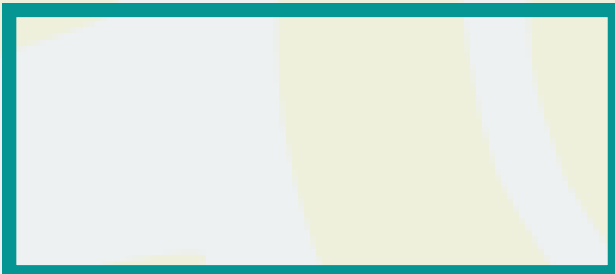
**¿Quiénes son las personas seguras en tu vida a las que puedes acudir?**



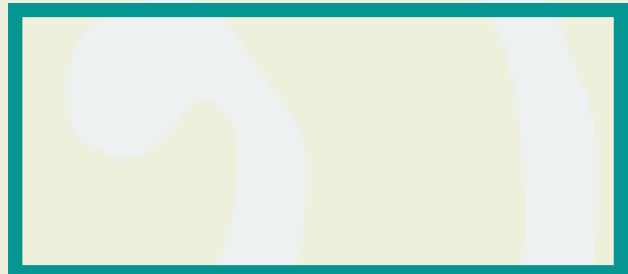
**¿Cuáles son mis opciones de transporte?**



**¿Buenas maneras de distraerme son?**



**¿Qué habilidades de afrontamiento puedo usar?**



**¿Sí o No?**



**Si las cosas se sienten fuera de tu control, ¿te sientes cómodo con los recursos que has mencionado arriba?**

# Planificación de seguridad

## Cómo crear seguridad

¿Hay personas en tu vida con las que no te sientes seguro? ¿Cómo puedes limitar tus interacciones con ellas?

¿Sí o No?

¿Tu redes sociales son privadas? ¿Tu ubicación es accesible para otras personas?

Verde significa que estás bien, amarillo significa que estás más o menos, y rojo significa que no te sientes tan bien.

¿Puedes identificar comportamientos y acciones que puedan indicar tu color?

---

---

---

---

¿Puedes hacerte una lista... o dos...?

¿Qué te gustaría llevar en caso de una emergencia?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

¿Apoyo profesional?

Terapeuta \_\_\_\_\_

Médico \_\_\_\_\_

Urgencias más cercanas \_\_\_\_\_

NWCASA (888) 802-8890

Línea de Violencia Doméstica

(800) 799-7233 o texto BEGIN a 88788

Línea Nacional contra el Suicidio llama o texto 988

