



GUÍA DE

RECURSOS

DEL DEPARTAMENTO DE POLICÍA
BEAVERTON, OREGON



Departamento de Policía de Beaverton
6125 SW Hall Blvd | Beaverton, OR 97008

Emergencia 911
Casos que no sean una
emergencia 503-629-0111

Fecha: _____

Notas (nombre del defensor, organizaciones, información de contacto):

N.º de incidente/caso: _____

Nombre del oficial/detective:

Agencia de la policía:

Esta Guía de recursos es una iniciativa de colaboración de varias agencias del condado de Washington en Oregon. Los recursos incluidos en la guía en ocasiones cambian. Llame o visite los sitios web de cualquiera de los recursos incluidos para confirmar el horario y la disponibilidad de los servicios. Esta guía no tiene por finalidad proporcionar asesoramiento legal ni que se la considere como tal.

Si tiene preguntas sobre alguno de los recursos o la información que aparece en esta guía, o si está buscando recursos adicionales, comuníquese con la agencia que la distribuye.

Para obtener más información:

Katrina Rodriguez
Coordinadora de Servicios a las Víctimas
Departamento de Policía de Beaverton
503.526.2205
krodriguez@beavertonoregon.gov

Números de contacto importantes:

Según el tipo de caso y la edad del agresor, puede que su caso se remita a la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington, la oficina de su fiscal municipal local o el Departamento Juvenil del condado de Washington. Es posible que haya asistencia para víctimas en el centro a donde se remita su caso.

Oficina del Fiscal de Distrito del
condado de Washington
503.846.8671

Ciudad de Beaverton – Oficina del
Abogado de la Ciudad
503.526.2215

Departamento de Menores del
condado de Washington
503.846.8861

ÍNDICE

DERECHOS DE LA VÍCTIMA	4-5
¿Qué derechos tengo como víctima?	4
¿Qué otros derechos puedo solicitar? ...	4-5
Derechos para determinadas víctimas	5
¿Cómo solicito los derechos?	5
¿Qué ocurre si apelan mi caso?	5
¿Cómo puedo asegurarme de que protejan mis derechos?	5
Materiales accesibles	5
OTRA INFORMACIÓN LEGAL.....	6-7
¿Quién está detenido?	6
Detención obligatoria	6
¿Quién presenta los cargos en un caso penal?.....	6
Acuerdos de liberación	6
Orden de prohibición de contacto	6
Audiencias judiciales.....	6
¿Qué es una citación?.....	7
¿Qué es el gran jurado?	7
Orden de protección por registro del gran jurado	7
¿Qué es una declaración de impacto en la víctima?	7
¿Qué es la restitución?	7
PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD	8
RECURSOS.....	9-13
Médicos.....	9
Recursos generales.....	9-10
Servicios culturalmente específicos y religiosos	10-11
Necesidades básicas	12
Recursos de asesoramiento adicionales..	12
Legales	13
Recursos específicos de Beaverton.....	13
Recursos de alimentos de Beaverton.....	13
ÓRDENES DE PROTECCIÓN.....	14-15
Distintos tipos de órdenes de protección ..	14
Información sobre la presentación para una orden de protección	15
Otra información sobre las órdenes de protección	15
DERECHOS DE VIVIENDA Y EMPLEO	16
Vivienda y empleo	16
Derechos de vivienda	16
Derechos del lugar de trabajo para víctimas de violencia doméstica, acoso y agresión sexual	16
Adaptaciones de seguridad razonables..	16
Certificación	16
Dificultad excesiva.....	16
VIOLENCIA DOMÉSTICA	17-19
Datos	17
La violencia doméstica en el sistema de justicia penal.....	17
Tipos de abuso	17-18
Violencia doméstica y embarazo	18
Efectos de la violencia doméstica en los niños	19
ESTRANGULAMIENTO	20-21
Vigile y registre sus signos de estrangulamiento.....	20
Signos y síntomas de estrangulamiento..	21
ACOSO	22
Registro de incidentes de acoso	22
AGRESIÓN SEXUAL.....	23
MALTRATO DE ADULTOS MAYORES/ MALTRATO INFANTIL/MALTRATO DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES.....	24
TRAUMA	25-27
CUIDADO PERSONAL Y AFRONTAMIENTO	28
Aviso de las autoridades policiales ORS 133.055 (derechos de violencia doméstica).....	29
NOTAS	30



DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS

Como víctima de un delito ocurrido en Oregon, tiene ciertos derechos que ayudan a protegerlo y garantizar que reciba un trato justo. Estos derechos también se le aplican si su hijo es la víctima del delito.

Con frecuencia, debe solicitar los derechos. Comuníquese con la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington, la oficina del fiscal municipal local o el Departamento de Menores del condado de Washington para solicitar los derechos u obtener más información.

¿QUÉ DERECHOS TENGO COMO VÍCTIMA DE UN DELITO?

Para los casos en que sea la víctima o el tutor legal de la víctima, tiene los derechos para hacer estas cosas:

- Asistir a los procedimientos judiciales abiertos.
- Contar con una persona de apoyo que lo陪伴e.
- Recibir una restitución (pago del acusado por las pérdidas causadas por el delito) para los gastos relacionados con el delito.
- Solicitar una transcripción o grabación de los procedimientos judiciales abiertos. (Es posible que deba pagar una tarifa).
- Proteger la información que podría ayudar a un agresor a identificarlo o a identificar su hogar, como su dirección, número de teléfono y número de seguro social.

Su abogado también puede ejercer estos derechos por usted. Si no desea hablar en una audiencia (cuando exista ese derecho), puede hacer que alguien más hable en su nombre.

SUS DERECHOS DESPUÉS DE UNA DETENCIÓN

Si se detiene a alguien por el delito, usted tiene los derechos para hacer lo siguiente:

- Hacer que el juez considere su seguridad en las audiencias para liberar al agresor.
- Hacer que el fiscal considere sus recomendaciones sobre los posibles programas alternativos (programas que ofrecen una alternativa al proceso penal y el encarcelamiento, generalmente a través de un tratamiento o la atención) para el acusado.
- Negarse a hablar con el abogado del acusado o el investigador privado.
- Recibir notificaciones sobre los programas de resolución anticipada (la determinación final del tribunal en un caso) que puedan aplicarse a su caso.

SUS DERECHOS EN LOS PROCEDIMIENTOS JUDICIALES

Si se hacen audiencias por alguno de los siguientes temas como parte de su caso, tiene derecho a hablar en esas audiencias:

- Hacer que el tribunal considere su horario para fijar las fechas del juicio y las audiencias obligatorias.

- Que lo escuchen en las audiencias de liberación previas al juicio.
- Incluir su declaración en el informe previo a la sentencia si se ordena uno.
- Conocer el resultado de su caso.

SUS DERECHOS DESPUÉS DE LA RESOLUCIÓN (SENTENCIA)

Si se hacen audiencias por alguno de los siguientes temas como parte de su caso, tiene derecho a hablar en esas audiencias:

- Anular o desestimar el caso.
- Eliminar el cargo de los antecedentes penales del agresor.
- Determinar si el agresor se debe registrar como agresor sexual.
- Audiencias de la Junta de Evaluación de Seguridad Psiquiátrica (*Psychiatric Security Review Board, PSRB*).

El resultado de su caso determina quién supervisará al agresor y le notificará a usted sobre las audiencias.

Para solicitar estas notificaciones, proporcione su información de contacto a las siguientes entidades:

Resultado del caso	A dónde enviar su información de contacto
Sentenciado a prisión	Junta de Libertad Condicional y Supervisión Posterior al Encarcelamiento: 503-945-0907
Sentenciado a libertad a prueba	Correccionales Comunitarias: 503-846-3400 ext. 8
Bajo la jurisdicción de la PSRB	PSRB: 503-229-5596

¿QUÉ OTROS DERECHOS PUEDO SOLICITAR?

Para los casos en que sea la víctima o el tutor legal de la víctima, puede solicitar:

- Limitar la divulgación de imágenes o grabaciones que sean sexualmente explícitas.
- Que le notifiquen de ciertos procedimientos judiciales abiertos.
- Obtener cierta información sobre los antecedentes penales del agresor.
- Hacer que el agresor se haga una prueba de VIH o de otras enfermedades, si se pueden haber transmitido enfermedades.

SUS DERECHOS DESPUÉS DE UNA DETENCIÓN

Si se detiene a alguien por el delito, usted puede solicitar:

- Que le notifiquen ciertos procedimientos judiciales abiertos.
- Que le notifiquen sobre la próxima audiencia de liberación.
- Que le consulten sobre la contestación en un caso de delito violento grave.

DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS

DERECHOS EN LOS PROCEDIMIENTOS JUDICIALES

Si su caso pasa al tribunal, puede solicitar lo siguiente:

- Hablar en la audiencia de la sentencia o presentar una declaración por escrito.
- Evitar que se fotografíe y se hagan grabaciones de audio y video de los procedimientos judiciales si el caso implica un delito sexual.

DERECHOS DESPUÉS DE LA RESOLUCIÓN

En los casos de agresión sexual, tiene derecho a que el agresor no se ponga en contacto con usted. Para todos los casos penales, dependiendo de la sentencia que reciba el agresor, puede solicitar ciertos derechos.

Resultado del caso	Lo que puede solicitar
Sentenciado a prisión	<ul style="list-style-type: none">• Notificación cuando liberen al agresor de prisión.• Aviso con 30 días de anticipación de las audiencias de la libertad condicional.
Sentenciado a libertad a prueba	<ul style="list-style-type: none">• Notificación sobre las audiencias para anular la libertad a prueba.
Bajo la jurisdicción de la PSRB	<ul style="list-style-type: none">• Cierta información del caso del agresor.• Notificación de las audiencias.

DERECHOS PARA DETERMINADAS VÍCTIMAS

Si usted es víctima de abuso, agresión sexual, violencia doméstica o acoso, puede tener derecho a:

- Tomarse tiempo libre del trabajo para asistir al tribunal o a las citas médicas.
- Finalizar un contrato de alquiler de forma anticipada.
- No quedar descalificado de los beneficios del desempleo.
- Hacer que cambien sus cerraduras.
- Acceder a arreglos especiales de vivienda pública.
- Establecer un plan de pago con la empresa telefónica.

Si usted es víctima de abuso familiar o sexual, acoso o abuso contra una persona con discapacidad o adulto mayor, puede solicitar una orden de protección (una orden que le exija a una persona dejar de abusar de usted o de acosarlo).

Si usted es víctima de agresión sexual, tiene derecho a recibir anticonceptivos de emergencia de parte de un hospital.

Si es víctima de violencia doméstica, es posible que pueda obtener ayuda económica del fondo de Ayuda temporal a víctimas de violencia doméstica (Temporary Assistance to Domestic Violence Survivors, TA/DVS) de Oregon.

Si usted es inmigrante, es posible que tenga más opciones legales. Su estado de inmigración no afecta sus derechos como víctima de un delito.

Si es víctima de un delito que implicó lesiones físicas o la muerte, es posible que pueda obtener ayuda económica para cubrir los costos relacionados con la orientación, la atención médica y los gastos del funeral. Comuníquese con el Programa de Compensación para Víctimas para obtener más información.

¿CÓMO SOLICITO LOS DERECHOS?

Comuníquese con la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington, la oficina del fiscal municipal local o el Departamento de Menores del condado de Washington para solicitar los derechos u obtener más información.

¿QUÉ OCURRE SI APELAN MI CASO?

Si apelan su caso (si le solicitan al tribunal que revierta su decisión), puede tener más derechos. Comuníquese con el Programa de Defensa para la Apelación del Departamento de Justicia de Oregon para obtener más información al 503-378-4284.

¿CÓMO PUEDO ASEGURARME DE QUE PROTEJAN MIS DERECHOS?

Asegúrese de que la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington, la oficina del fiscal municipal local o el Departamento de Menores del condado de Washington tengan su información de contacto actual.

Si considera que no se están respetando sus derechos constitucionales, puede presentar un reclamo de incumplimiento dentro de un plazo determinado. Para obtener más información, visite doj.state.or.us/victims-rights-enforcement.

Ejercer alguno de estos derechos no impide que la víctima de un delito interponga una demanda civil.

MATERIALES ACCESIBLES

Para obtener una versión más accesible de esta información, o para conocer otras formas de acceder a esta información y a los programas de la División de Servicios para Víctimas de Delitos y Sobrevivientes del Departamento de Justicia de Oregon, comuníquese a cvssd@doj.state.or.us o al 503-378-5348.



OTRA INFORMACIÓN LEGAL

¿QUIÉN ESTÁ DETENIDO?

Información si alguien se encuentra actualmente en la prisión del condado de Washington:

503.846.6826

www.co.washington.or.us/Sheriff/Jail/who-is-in-custody.cfm

DETENCIÓN OBLIGATORIA

- En el estado de Oregon, se debe realizar una detención obligatoria para los casos de violencia doméstica. Como se establece en los Estatutos Revisados de Oregon (ORS 133.055), "El oficial debe detener y llevarse bajo custodia al agresor o presunto agresor si considera que existe causa probable de un delito entre familiares o una pareja íntima (actual o expareja)".
- Si se detiene a alguien por un delito de violencia doméstica, generalmente el tribunal emite una orden de prohibición de contacto entre la persona detenida y la presunta víctima.

¿QUIÉN PRESENTA LOS CARGOS EN UN CASO PENAL?

Muchas personas creen que la víctima tiene la potestad de presentar cargos contra el agresor o de retirarlos más adelante. Sin embargo, todos los delitos son transgresiones que afectan a la comunidad, no solo a la víctima individual. Las denuncias penales se procesan en nombre del estado de Oregon, no solo de la persona que llamó a la policía o que fue perjudicada personalmente por la conducta del agresor. Solo el fiscal puede presentar o desestimar cargos. Esto le quita a la víctima la responsabilidad de decidir procesar al agresor y coloca dicha responsabilidad en el tribunal, donde corresponde legalmente. Esto también significa que ni el agresor ni otras personas pueden "presionar" a la víctima para que retire los cargos.

Aunque la decisión de seguir adelante con un caso en definitiva depende del fiscal, la opinión de la víctima es importante y el fiscal puede tenerla en cuenta cuando tome decisiones sobre el caso.

ACUERDOS DE LIBERACIÓN

- Cuando se libera a alguien de prisión, se firma un acuerdo de liberación. El acuerdo de liberación establece lo que una persona tiene permitido y no tiene permitido hacer. Una parte del acuerdo de liberación puede incluir no tener contacto con ciertas personas.
- Un acuerdo de liberación con una prohibición de contacto es diferente a una orden de protección/restricción.

- Oficina de Liberación de Prisión del condado de Washington: 503.846.6362 | www.co.washington.or.us/sheriff/jail/arrestrelease.cfm.
- Un juez debe aprobar las solicitudes para modificar un acuerdo de liberación.
- Para solicitar una modificación para un acuerdo de liberación, preséntese personalmente en la ventanilla del secretario judicial en el Centro de Orden Público (Law Enforcement Center) del condado de Washington ubicado en 215 SW Adams Avenue, Hillsboro.

ORDEN DE PROHIBICIÓN DE CONTACTO

- La orden de prohibición de contacto generalmente se establece desde el momento en que el acusado ingresa a prisión y permanece vigente hasta que un juez la finaliza o hasta que el caso se resuelve en un tribunal (se desestima, se llega a un acuerdo de sentencia de conformidad o se hace el juicio).
- Si una persona incumple una orden de prohibición de contacto al contactarse de alguna manera (personalmente, por teléfono, de forma electrónica o mediante un tercero) con la persona con la que tiene prohibido ponerse en contacto, es posible que se la vuelva a detener y se la envíe a prisión.
- Una orden de prohibición de contacto también puede ser un requisito de la libertad a prueba o la libertad condicional. Si alguien con libertad a prueba o libertad condicional incumple una orden de prohibición de contacto, es posible que vuelvan a detenerlo y lo envíen a prisión.

Una orden de prohibición de contacto es diferente a una orden de restricción, una orden de protección de adultos mayores/personas con discapacidad, una orden de protección contra el acoso, una orden de protección contra el abuso sexual o una orden de protección para casos de emergencia.

Si es víctima de un delito y el agresor está intentando ponerse en contacto con usted, aunque haya una orden de prohibición de contacto vigente, comuníquese con las autoridades policiales.

AUDIENCIAS JUDICIALES

A medida que un caso avanza por el proceso penal, hay muchos tipos de audiencias que pueden realizarse antes de que se dicte la sentencia, así como después de dictada la sentencia y la condena del agresor. Estas incluyen audiencias como la lectura de cargos, la liberación previa al juicio, las reuniones de manejo del caso, las audiencias de control, el juicio, las audiencias de restitución y las audiencias por incumplimiento de la libertad a prueba. Las víctimas no están obligadas a asistir a las audiencias a menos que las citen, pero si tienen derecho a asistir a las audiencias y hacer una declaración de impacto en la víctima al momento de dictar la sentencia. Comuníquese con un defensor de víctimas para obtener más información sobre la asistencia a las audiencias judiciales y para consultar sobre el acompañamiento al tribunal.

OTRA INFORMACIÓN LEGAL

¿QUÉ ES UNA CITACIÓN?

Una citación es una orden que emite el tribunal y que le exige comparecer en determinado lugar, en determinada fecha y a determinada hora para testificar como testigo con respecto a un caso particular. Es importante leer la citación atentamente. La citación le exigirá permanecer en el lugar indicado hasta que el testimonio finalice, salvo que el juez lo excuse. Si no comparece como la citación lo ordena, un juez puede declararlo en desacato al tribunal. El desacato al tribunal puede dar lugar a una pena de prisión. El tribunal también puede ordenarle hacer pagos a las partes que puedan haberse visto dañadas por su falta de comparecencia. El tribunal también puede emitir una orden para su detención. Las autoridades policiales pueden detenerlo y llevarlo al lugar donde se requiera su testimonio. Si resulta imposible o extremadamente difícil que comparezca como lo exige la citación, llame a la parte que la haya emitido.

¿QUÉ ES EL GRAN JURADO?

Un gran jurado es un tipo especial de jurado que oye las pruebas de acusaciones penales. Un gran jurado evalúa los casos que se le presentan y determina si existen pruebas suficientes para acusar a alguien de un delito grave. El gran jurado no tiene la formalidad de otras audiencias judiciales; se reúne en una sala de reunión y se compone de siete miembros. La mayoría de las víctimas deberá testificar ante el gran jurado en los casos de delitos graves. No hay un juez presente y en general el acusado no testifica. Si el acusado tuviera que testificar, lo haría en un momento diferente al de la víctima y los demás testigos. Cinco de los siete miembros del gran jurado deben votar para emitir una acusación formal para la imputación de los delitos. Los miembros del gran jurado no votan para condenar y que establezcan la acusación formal o la imputación no supone que el acusado sea culpable.

Si el gran jurado no considera que haya pruebas suficientes de que se cometió un delito, no da lugar a una acusación formal y no se procede con el caso.

ORDEN DE PROTECCIÓN POR REGISTRO DEL GRAN JURADO

El testimonio de una víctima ante el gran jurado ayuda a determinar si el tribunal puede proceder con los cargos penales contra el acusado y cuáles serán esos cargos. Todos los testimonios ante el gran jurado se registran. Si a una víctima le preocupa su seguridad porque su testimonio registrado se divulgará al abogado defensor, debe hablar con un defensor de víctimas que pueda asistirla para comunicar dicha preocupación al fiscal. En algunos casos, el fiscal puede solicitar una orden de

protección para impedir que se comparta parte o la totalidad del testimonio con el acusado.

¿QUÉ ES UNA DECLARACIÓN DE IMPACTO EN LA VÍCTIMA?

Es importante que el tribunal sepa el impacto que un delito causó en sus víctimas. Las declaraciones de impacto en la víctima describen el impacto emocional, físico y financiero que sufrieron la víctima y otras personas como resultado directo del delito. Es una oportunidad para que la víctima comunique directamente al juez el efecto del delito y para que transmita sus ideas y recomendaciones con respecto al tipo de sentencia que le gustaría que el tribunal le impusiera al acusado. Las declaraciones de impacto en la víctima se pueden hacer de forma escrita u oral. Tenga en cuenta que las declaraciones de impacto en la víctima por escrito pueden convertirse en un registro público y quedar disponibles para la defensa.

¿QUÉ ES LA RESTITUCIÓN?

- La restitución es el dinero que se le ordena al acusado de un delito pagar a la víctima, basado en los perjuicios económicos que la víctima sufrió como consecuencia directa del delito. Según la ley de Oregon, todas las víctimas de delitos que sufran una pérdida económica a causa de un delito tienen derecho a solicitar la restitución.
- Se puede solicitar una restitución por los daños económicos en los que incurrió debido a un acto delictivo imputado. Algunas de las posibles pérdidas que califican pueden incluir propiedad robada no recuperada o propiedad dañada; pérdida de salario; costos de atención médica, dental o de rehabilitación; terapia de salud mental; ciertos costos de seguridad para el hogar; adaptaciones en el hogar y el vehículo si la víctima se queda discapacitada; futuras pérdidas económicas para el cónyuge supérstite; gastos de traslado al tribunal o para recibir atención médica; gastos funerarios y de ceremonias conmemorativas; gastos de reubicación u otras pérdidas relacionadas con el delito, incluso si no están especificadas en el informe de la policía.
- **El juez toma la decisión final de lo que puede o no puede ser ordenado como restitución.**

El sistema de justicia penal y el proceso judicial pueden ser complejos de transitar. Hay varios defensores disponibles para responder preguntas y ofrecer asistencia y apoyo.

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD

Un plan de seguridad es un plan personalizado y práctico que incluye maneras de permanecer a salvo mientras se está en una relación, mientras se planifica salir de ella o después de dejarla.

Un plan de seguridad debe ajustarse a su situación particular y adaptarse a las distintas circunstancias que podrían presentarse en su vida.

Contar con un plan de seguridad preparado con anticipación puede ayudar a que se proteja en situaciones estresantes de crisis, cuando es posible que su cerebro no funcione de la misma manera que cuando se encuentra en calma.

Su plan de seguridad puede abordar las siguientes áreas:

- Cómo mantenerse más a salvo durante un conflicto verbal o físico.
 - Una lista de verificación de los objetos importantes que guardar al prepararse para dejar una relación.
 - Un acuerdo con vecinos y amigos para que llamen para pedir ayuda.
 - Planificación de seguridad para sus hijos.
 - Planificación de seguridad para sus mascotas.
 - Seguridad para la tecnología y redes sociales.
 - Estrategias para permanecer más a salvo en el trabajo y en espacios públicos.
 - Saber a dónde pueden ir sus hijos y mascotas si usted necesita irse.

Al alejarse de una situación de forma temporal o permanente, considere los documentos y artículos importantes que puede necesitar llevar para usted, sus hijos y sus mascotas.

Es importante tener en cuenta qué documentos puede ser difícil reemplazar y qué artículos son irreemplazables.

Esta es una lista útil que tener presente a la hora de tomar su decisión:

- Licencia de conducir/tarjetas de identificación.
 - Certificados de nacimiento.
 - Pasaportes.
 - Tarjetas del Seguro Social.
 - Permiso de trabajo/tarjeta verde/visas.
 - Tarjetas de débito/crédito.
 - Efectivo, si es posible.
 - Teléfonos celulares y cargadores.
 - Dispositivos tecnológicos (computadoras portátiles, tabletas).
 - Título, registro y seguro del vehículo.
 - Documentación de la orden de protección.
 - Contratos de alquiler o títulos de vivienda.
 - Tarjetas del seguro médico e historias clínicas.

- Licencia de matrimonio/decreto de divorcio/ documentación de la custodia.
 - Medicamentos.
 - Anteojos/lentes de contacto, audífonos, otros dispositivos de asistencia necesarios desde el punto de vista médico.
 - Llaves (de la casa, el auto, el apartado de correos, el lugar de trabajo, la caja fuerte).
 - Información de contacto de familiares/amigos/ vecinos/médicos/empleadores.
 - Artículos de valor sentimental y fotografías irremplazables, joyas valiosas.
 - Necesidades básicas: ropa, artículos de higiene, pañales, refrigerios.

Hay defensores disponibles para ayudar a elaborar planes de seguridad minuciosos para casos individuales, en las áreas que necesite. Puede reunirse con un defensor en persona o hablar con un defensor por teléfono, llamando a una línea de apoyo o para casos de crisis.

Para recibir asistencia, comuníquese con:

Línea para casos de crisis disponible las 24 horas del DVRC

503-469-8620 | www.dvrc-or.org/

Línea para casos de crisis disponible las 24 horas de Call to Safety

503.235.5333 | www.calltosafety.org

National Domestic Violence Hotline (Línea telefónica nacional de violencia doméstica):

1-800-799-7233 (SAFE) | www.thehotline.org/

National Network to End Domestic Violence (Red nacional para poner fin a la violencia doméstica)
Recursos para personas sobrevivientes de Tech Safety: www.techsafety.org/resources-survivors

Notas del plan de seguridad:

RECURSOS

MÉDICOS

Si usted es víctima de una agresión sexual o de violencia doméstica, es posible que haya fondos para ayudar a que pague su atención médica (Fondo de respuesta médica de emergencia para víctimas de agresión sexual, o SAVE por su sigla en inglés, del Departamento de Justicia de Oregon).

Hay enfermeros capacitados específicamente para hacer exámenes forenses de agresión sexual y estrangulamiento en St. Vincent's hospital.

Si sufrió estrangulamiento o le obstruyeron la respiración o la circulación sanguínea de alguna otra manera, busque atención médica. Los síntomas pueden ser mortales, lo que incluye hinchazón dentro de la garganta, que puede tardar hasta 36 horas en presentarse.

PROVIDENCE ST. VINCENT MEDICAL CENTER

503.216.1234 | www.providence.org
9205 SW Barnes Road, Portland

KAISER PERMANENTE WESTSIDE MEDICAL CENTER

971.310.1000 | www.kaiserpermanente.org
2875 NW Stucki Avenue, Hillsboro

OHSU HEALTH (ANTES TUALITY HEALTHCARE)

503.681.1111 | www.tuality.org
335 SE 8th Avenue, Hillsboro

LEGACY MERIDIAN PARK MEDICAL CENTER

503.692.1212 | www.legacyhealth.org
19300 SW 65th Avenue, Tualatin

VIRGINIA GARCIA MEMORIAL HEALTH CENTER

503.601.7400 | www.virginiagarcia.org
2725 SW Cedar Hills Boulevard, Suite 200, Beaverton
226 SE 8th Avenue, Hillsboro
1151 N Adair Street, Cornelius

HAWTHORN WALK-IN CENTER DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.291.9111 (línea para crisis las 24 horas) | 503.846.4555
www.hawthornwalkincenter.com
5240 NE Elam Young Parkway, Hillsboro

- Servicios para tratar adicciones y salud mental.

PLAN DE SALUD DE OREGON (OHP)

800.699.9075 | www.oregon.gov/oha/hsd/ohp/pages/index.aspx

- El OHP ofrece cobertura de atención médica para los ciudadanos de Oregon de todos los ámbitos sociales, incluso familias trabajadoras, niños, mujeres embarazadas, adultos solteros y adultos mayores.

RECURSOS GENERALES

VINE DE OREGON (INFORMACIÓN Y NOTIFICACIÓN A LAS VÍCTIMAS TODOS LOS DÍAS) (VINE)

877.674.8463 | www.vinelink.com

- Notificaciones para víctimas, familias o miembros de la comunidad por correo electrónico, mensaje de texto o teléfono con respecto a la liberación o los cambios en el estado de la custodia de un agresor.

PROGRAMA DE COMPENSACIÓN PARA VÍCTIMAS DE DELITOS (CRIME VICTIMS' COMPENSATION PROGRAM, CVCP) DEL DEPARTAMENTO DE JUSTICIA DE OREGON

503.378.5348 | www.doj.state.or.us/crime-victims/victims-resources/victims-services/compensation-for-victims-of-crime/

- Asiste a las víctimas de delitos violentos con gastos para la terapia de salud mental; facturas de atención médica y del hospital; anteojos, audífonos, prótesis dentales y otros dispositivos médicos necesarios; rehabilitación; pérdida de ingresos; y gastos funerarios y otros gastos relacionados con el homicidio.

PROGRAMA DE CONFIDENCIALIDAD PARA LAS DIRECCIONES (ADDRESS CONFIDENTIALITY PROGRAM, ACP) DEL DEPARTAMENTO DE JUSTICIA DE OREGON

503.373.1323 | www.doj.state.or.us/crime-victims/victims-resources/victims-services/address-confidentiality-program-acp/

- Servicio de redireccionalamiento de correo gratuito y confidencial para personas sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, trata de personas o acoso.

LÍNEA TELEFÓNICA DE RESPUESTA ANTE PREJUICIOS (BIAS RESPONSE HOTLINE) DEL DEPARTAMENTO DE JUSTICIA DE OREGON

503.373.1323 | www.doj.state.or.us/crime-victims/victims-resources/victims-services/address-confidentiality-program-acp/

- Disponible para brindar apoyo, asistencia y más información a las personas que sufrieron discriminación por su raza, color, origen nacional, orientación sexual, identidad de género, discapacidad o religión.

FAMILY JUSTICE CENTER OF WASHINGTON COUNTY (FJC)

503.430.8300 | www.fjcwc.org
735 SW 158th Avenue, Suite 100, Beaverton

- Proveedores de servicios y agencias en una ubicación que ofrecen servicios integrales holísticos a las personas sobrevivientes de violencia familiar y de la pareja íntima.
- El centro de recursos para casos de violencia doméstica (DVRC) se ubica dentro de FJC junto con otras agencias que ofrecen planificación de seguridad, servicios legales, servicios de asesoramiento y asistencia para alimentos, vivienda, informes para las autoridades policiales y necesidades de cuidado infantil.
- El tribunal remoto está disponible en FJC para audiencias de órdenes de protección.

DOMESTIC VIOLENCE RESOURCE CENTER (DVRC)

503.469.8620 (línea para casos de crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) | 503.640.5352 (oficina) www.dvrc-or.org/

- Educación, apoyo y empoderamiento para personas sobrevivientes y sus hijos afectados por violencia de la pareja íntima a través de defensa, asesoramiento, refugio de emergencia y alojamiento transitorio gratuitos, así como servicios de extensión para la comunidad.

RECURSOS

SUBSIDIO DE AYUDA TEMPORAL PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA (TEMPORARY AID FOR DOMESTIC VIOLENCE SURVIVORS GRANT, TA-DVS) DEL DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS

4503.693.4555 | www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/pages/tadvs.aspx

- Este subsidio brinda asistencia económica temporal para apoyar a las personas sobrevivientes con hijos menores de edad a su cuidado cuya seguridad esté en riesgo por violencia doméstica; incluye asistencia para la reubicación, reemplazo de artículos personales o domésticos que se hayan dejado cuando se abandonó un entorno poco seguro y la compra de artículos para ayudar a abordar la seguridad y aumentarla.

SEXUAL ASSAULT RESOURCE CENTER (SARC)

503.640.5311 (línea de apoyo disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) | 503.626.9100 (oficina) | www.sarcoregon.org

- Defensa, asesoramiento, administración de casos, prevención y servicios educativos para personas sobrevivientes de agresión sexual.

SAFETY COMPASS

971.235.0021 (línea de apoyo disponible las 24 horas, los 7 días de la semana) | www.safetycompass.org

- Servicios de defensa para personas sobrevivientes de explotación sexual comercial.

PROGRAMA DE SEGURIDAD PARA ADULTOS MAYORES (ELDER SAFE PROGRAM) DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.846.6048 | www.co.washington.or.us/Sheriff/OtherServices/elder-safe-program.cfm

- A través de la Oficina del Sheriff del condado de Washington, el Programa de Seguridad para Adultos Mayores ofrece a las víctimas de delitos de a partir de 65 años apoyo emocional, defensa, órdenes de protección y remisiones a recursos adicionales.

PROGRAMA DE AYUDA PARA VOLVER A CASA (HELP ME HOME) DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.846.6048 | www.co.washington.or.us/Sheriff/OtherServices/help-me-home.cfm

- Programa de inscripción voluntaria para adultos y niños que pueden perderse y tener dificultades para comunicar información fundamental sobre ellos mismos; busca brindar asistencia para que la persona se reúna más rápidamente con su familia o cuidador.

PROJECT LIFE SAVER DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.846.6048 | www.co.washington.or.us/Sheriff/CrimePrevention/project-lifesaver.cfm

- Programa voluntario para adultos y niños que se alejan con frecuencia de sus cuidadores; proporciona a los participantes una pulsera de localización para ayudar a encontrar a la persona más rápidamente.

AGING AND DISABILITY AND RESOURCE CONNECTION (ADRC) OF OREGON

855.673.2372 | www.adrcforegon.org

- Conecta a los adultos mayores, las personas con discapacidad y sus familias y cuidadores con información y servicios locales.

SERVICIOS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD, ADULTOS MAYORES Y VETERANOS (DISABILITY, AGING AND VETERAN SERVICES, DAVS) DEL CONDADO DE WASHINGTON

855.673.2372 | www.co.washington.or.us/HHS/DAVS/

- Programas y servicios para mantener y mejorar la calidad de vida, y garantizar que se cubran las necesidades básicas de los adultos mayores, los veteranos y las personas con discapacidad del condado de Washington.

CHILD ABUSE RESPONSE AND EVALUATION SERVICES NORTHWEST (CARES NORTHWEST)

503.276.9000 | www.caresnw.org

- Programa médico de colaboración comunitario para la evaluación, el tratamiento y la prevención del maltrato y la negligencia infantil.

PROGRAMA DE ASISTENCIA PARA VÍCTIMAS (VICTIM ASSISTANCE PROGRAM) DE LA OFICINA DEL FISCAL DE DISTRITO DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.846.8314 | www.washingtoncountyda.org/protecting-victims

- El Programa de Asistencia para Víctimas de la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington brinda apoyo a las víctimas de delitos mientras transitán el proceso de justicia penal.

SERVICIOS CULTURALMENTE ESPECÍFICOS Y RELIGIOSOS

IMMIGRANT AND REFUGEE COMMUNITY ORGANIZATION (IRCO)

503.234.1541 | www.irco.org

- Apoya las necesidades holísticas de los inmigrantes, refugiados y miembros de la comunidad general de Oregon al proporcionar más de 200 servicios sociales específicos a nivel cultural y lingüístico, desde empleo, capacitación vocacional y aprendizaje del idioma inglés, hasta desarrollo comunitario, educación para la primera infancia y la crianza de hijos, apoyo académico para jóvenes y prevención de incorporación a pandillas.

BRADLEY ANGLE

503.232.1528 | www.bradleyangle.org

- Servicios para personas sobrevivientes de violencia doméstica con varios programas especializados que incluyen apoyo para jóvenes y familias, apoyo para la comunidad LGBTQ+, servicios de Healing Roots para personas sobrevivientes negras y afroamericanas y sus familias, asistencia para vivienda, empoderamiento económico y servicios de VIH y de violencia de la pareja íntima.

RAPHAEL HOUSE

503.222.6507 | www.raphaelhouse.com

- Ofrece intervención para casos de crisis, asistencia para alojamiento de emergencia y transitorio, y una amplia variedad de servicios de defensa para personas sobrevivientes de violencia doméstica con programas especializados para jóvenes y familias, personas sobrevivientes de la comunidad LGBTQ+ y prevención y educación para estudiantes y adultos.

RECURSOS

ASIAN PACIFIC AMERICAN NETWORK OF OREGON (APANO)

971.340.4861 | www.apano.org/

- Une y apoya a personas asiáticas e isleñas del Pacífico a través de defensa, organización comunitaria, promoción de la equidad, desarrollo del liderazgo y trabajo cultural.

NATIVE AMERICAN YOUTH AND FAMILY CENTER (NAYA)

503.288.8177 ext. 219 | www.nayapdx.org

- Agencia de servicios sociales y centro comunitario que apoya a jóvenes y familias nativas americanas a través de programas educativos, desarrollo económico, intervención en casos de crisis, servicios para adultos mayores, apoyo para cuidado de acogida, estabilización de la vivienda y grupos de apoyo continuos.

ADELANTE MUJERES

503.992.0078 | www.adelantemuJeres.org

- Ofrece a las mujeres latinas y sus familias programas holísticos y las herramientas para lograr la autodeterminación en las áreas de educación, capacitación de liderazgo y emprendimiento.

PROYECTO UNICA - EL PROGRAMA HISPANO CATÓLICO

503.232.4448 | www.elprograma.org/unica

- Brinda apoyo específico cultural y lingüísticamente y defensa a personas latinas sobrevivientes de violencia doméstica, violencia sexual y trata de personas, que incluye intervención para casos de crisis, planificación de seguridad, asistencia para órdenes de protección, grupos de apoyo, servicios de salud mental, servicios para niños y familias, y programación de prevención primaria.

ABUSE RECOVERY MINISTRY & SERVICES (ARMS)

503.846.9284 o 866.262.9284

www.abuserecovery.org

- Grupos cristianos religiosos, gratuitos y sensibles a situaciones traumáticas de recuperación de abuso en las relaciones para personas sobrevivientes de violencia doméstica y programas de intervención para agresores.

RUSSIAN OREGON SOCIAL SERVICES (ROSS)

503.777.3437 o 503.381.7757 (línea para casos de crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana)

www.emoregon.org/ross

- Atiende a refugiados e inmigrantes que hablen ruso proporcionando servicios de violencia doméstica y agresión sexual, intervención para casos de crisis y planificación de seguridad, defensa, asistencia para órdenes de protección, acceso a servicios legales de bajo costo/gratuitos, alojamiento de emergencia y transitorio, ayuda económica, terapia de salud mental gratuita y grupos de apoyo.

AFRICAN YOUTH COMMUNITY ORGANIZATION (AYCO)

971.254.8916 | www.aycoworld.org/

- Apoyo y servicios para comunidades de inmigrantes y refugiados con programas especializados que se centran en jóvenes y familias, salud y discapacidad y necesidades psicosociales.

LUTHERAN COMMUNITY SERVICES NORTHWEST (LCSNW)

503.924.2448 | www.lcsnw.org/beaverton

- Servicios de terapia y defensa para personas sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual y maltrato infantil, que se ofrecen en árabe, inglés, farsi, darí, español y ruso. Servicios especializados para inmigrantes/refugiados y víctimas de delitos.

DISABILITY RIGHTS OREGON (DRO)

503.243.2081 | www.droregon.org/

- Defensa legal para personas con discapacidades a través de educación y extensión públicas, información y remisiones, defensa legislativa, representación directa del cliente y litigios de demanda colectiva.

BRIDGES OREGON

971.202.1500 | www.bridgesoregon.org

- Defensa, acompañamiento y servicios de interpretación para víctimas de delitos que sean personas sordas, sordociegas, tengan dificultades auditivas o enfrenten otros obstáculos para la comunicación.

HOMEPLATE YOUTH SERVICES

494 E Main St, Hillsboro | 503.320.8965

www.homeplateyouth.org

- Centro social para jóvenes sin hogar de entre 16 y 24 años, que brinda comidas, duchas, artículos de higiene, bolsas de emergencia, entretenimiento y remisiones para servicios de apoyo adicionales.

NECESIDADES BÁSICAS

2-1-1 INFO

211 o 866.698.6155 | www.211info.org

- Conecta a las personas con organizaciones de salud y servicios sociales, que incluyen información y remisiones a programas de cuidado infantil y apoyo para la crianza de hijos, asistencia para los servicios públicos, apoyo para el manejo de emergencias, y recursos de alimentos, salud, vivienda y refugio.

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS HUMANOS (DHS)

www.one.oregon.gov

- Beneficios y servicios del estado de Oregon para niños, familias que tengan necesidades básicas, adultos mayores y personas con discapacidades, lo que incluye, entre otros, cupones para alimentos (SNAP), cuidado infantil, apoyo por violencia doméstica, servicios de adopción/cuidado de acogida, apoyo de vivienda/empleo, informe de abuso, prevención y educación.

COMMUNITY ACTION

www.caowash.org

- Asistencia para pagar el alquiler: 503.615.0770.
- Asistencia para pagar los servicios públicos: 503.615.0771.
- Asistencia de vivienda: 503.640.3263.
- Head Start: 503.693.3262.

RECURSOS

CONEXIÓN COMUNITARIA (COMMUNITY CONNECT) DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.640.3263 | www.co.washington.or.us/Housing/EndHomelessness/community-connect.cfm

- Sistema de ingreso coordinado que ayuda a las personas que no tienen hogar o que están en riesgo inminente de quedar sin hogar a encontrar recursos de vivienda.

PROJECT HOMELESS CONNECT

855.588.7968 | www.phcwc.org/

- Asistencia con necesidades médicas, transporte, empleo, vivienda, cupones para alimentos y recursos para casos de violencia doméstica.

OREGON FOOD BANK

503.282.0555 | www.foodfinder.oregongfoodbank.org

- Brinda alimentos a través de bancos de alimentos asociados y centros de asistencia para alimentos en distintos lugares del condado de Washington.

PROGRAMA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WOMEN, INFANTS & CHILDREN, WIC) DEL CONDADO DE WASHINGTON

503.846.3555 | www.co.washington.or.us/HHS/WIC/

- Brinda educación sobre nutrición, información sobre cuidados prenatales, apoyo para la lactancia, alimentos saludables, remisiones de salud y otros servicios gratuitos para las familias que califican.

RIDE TO CARE

503.416.3955 | www.ridetocare.healthcare

- Asistencia de transporte gratuita disponible para aquellos que tengan el Plan de Salud de Oregon para acceder a citas médicas y atención.

PROGRAMA DE ASISTENCIA TELEFÓNICA DE OREGON (OREGON TELEPHONE ASSISTANCE PROGRAM)

800.848.4442 | www.rspf.org

- Brinda servicio de teléfono o banda ancha con descuento o gratuito a las familias de bajos ingresos que califiquen, operadores de retransmisión y asiste con equipo de comunicación.

BONNIE L. HAYS SMALL ANIMAL SHELTER

503.846.7041 | www.co.washington.or.us/HHS/AnimalServices

- Atención para mascotas perdidas/abandonadas, adopciones de mascotas, posible cuidado de acogida a corto plazo para mascotas, microchip y servicios de castración.

RECURSOS DE ASESORAMIENTO ADICIONALES

NAMI WASHINGTON COUNTY

503.356.6835 | www.washconami.org

- Organización de servicios dedicada a mejorar la calidad de vida de las personas y familias afectadas por enfermedades mentales, a través de educación, apoyo y defensa.

CENTRO DE ASESORAMIENTO Y SERVICIOS PARA VÍCTIMAS (CENTER FOR COUNSELING AND VICTIM SERVICES, CVS)

503.846.3020 | www.co.washington.or.us/CommunityCorrections/VictimServices

- CVS apoya a las víctimas de delitos y a la comunidad ofreciendo orientación y servicios de apoyo a aquellos afectados por los delitos y el trauma.

PACIFIC UNIVERSITY PSYCHOLOGY & COMPREHENSIVE HEALTH CLINIC

503.352.7333 | www.pacific.edu/about/community/healthcare-clinics/pacific-psychology-comprehensive-health-clinic

- Brinda evaluación y terapia ambulatorias asequibles y accesibles para niños, adultos y familias.

LIFESTANCE HEALTH (ANTES WESTERN PSYCHOLOGICAL AND COUNSELING SERVICES)

www.westernpsych.com

- Brinda servicios de salud mental ambulatorios (terapia individual, familiar y grupal), así como programas que abordan trastornos por consumo de sustancias, autismo, servicios culturalmente específicos para personas latinas, psicología de la salud y servicios dentro de las escuelas.

LEGALES

OREGON LAW CENTER – OFICINA REGIONAL DE HILLSBORO (HRO)

503.640.4115 | www.oregonlawhelp.org/orgnaization/hillsboro-regional-office-oregon-law-center

Línea telefónica sobre derecho de familia de la HRO: 503.676.5400

Línea telefónica para inquilinos de la HRO: 503.755.1300

Línea telefónica de beneficios públicos: 800.520.5292

- Servicios legales civiles gratuitos, que incluyen asesoramiento, materiales de autoayuda, remisiones y representación para ciudadanos de bajos ingresos de Oregon.

OREGON LAW HELP

www.oregonlawhelp.org

- Información legal proporcionada por Legal Aid Services of Oregon y Oregon Law Center.

ST. ANDREW'S LEGAL CLINIC

503.648.1600 | www.salcgroup.org

- Atiende a las familias de bajos ingresos con sus necesidades de derecho de familia, como la adopción, custodia de los hijos, apoyo infantil, divorcio, protección por violencia doméstica, tutela y apoyo conyugal.

PROGRAMA DE ASISTENCIA DE DERECHO DE FAMILIA (FAMILY LAW ASSISTANCE PROGRAM) DEL TRIBUNAL DEL CIRCUITO DEL CONDADO DE WASHINGTON

145 NE 2nd Avenue, Room 112C, Hillsboro

Lunes a viernes: 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

No está disponible por teléfono

www.courts.oregon.gov/courts/washington/help/Pages/Facilitation.aspx

RECURSOS

- Asiste a las partes que se autorrepresentan en casos de derecho de familia, como divorcio, custodia, separación, tiempo con los hijos o apoyo, informando a las partes que se autorrepresentan con respecto a los procesos judiciales, los formularios del tribunal y la revisión de documentos, a la vez que proporciona información sobre servicios legales y otros recursos disponibles en la comunidad.

OREGON CRIME VICTIMS LAW CENTER (OCVLC)

503.208.8160 | www.ocvlc.org

- Brinda servicios legales gratuitos para víctimas de delitos en procedimientos judiciales (incluso después de la condena) para asuntos relacionados con los derechos de las víctimas de delitos y también para personas sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, violencia en el noviazgo y acoso para las audiencias de órdenes de protección impugnadas, asuntos de vivienda y asuntos del sistema educativo.

VICTIM RIGHTS LAW CENTER (VRLC)

503.274.5477, extensión 6 | www.victimrights.org

- Brinda asistencia legal gratuita para personas sobrevivientes de agresión sexual relacionada con la privacidad, seguridad, inmigración, vivienda, educación (desde kindergarten al 12.º grado y la universidad), empleo, estabilidad económica y defensa de justicia penal para ayudar a que las personas sobrevivientes reconstruyan su vida después de sufrir violencia sexual.

SERVICIO DE REMISIÓN DE ABOGADOS (LAWYER REFERRAL SERVICE) Y PROGRAMA PARA PERSONAS CON POCOS RECURSOS (MODEST MEANS PROGRAM) DE OREGON STATE BAR

800.452.7636 | www.osbar.org/public/ris/

- El Servicio de Remisión de Abogados asiste al público general para encontrar al abogado correcto, basándose en el área geográfica, el área de derecho, el idioma y otras necesidades específicas.
- El Programa para Personas con Pocos Recursos ayuda a los ciudadanos de Oregon con ingresos moderados a encontrar asistencia legal asequible, en las áreas de derecho de familia, defensa penal, ejecución hipotecaria y asuntos de propietarios e inquilinos.

RECURSOS ESPECÍFICOS DE BEAVERTON

(BRC) BEAVERTON RESOURCE CENTER

503.207.5670 | www.beavertonresourcecenter.org

- Centro de recursos que conecta a las personas que sufren hambre, inseguridad de vivienda y pobreza en Beaverton con los recursos locales.

PLANNED PARENTHOOD

888.875.7820 | www.plannedparenthood.org

- Servicios de control de la natalidad, pruebas de embarazo, exámenes anuales, pruebas de detección y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual/VIH, abortos y otros servicios.

PREGNANCY RESOURCE CENTER

503.643.4503 | www.prcfportland.com

- Organización cristiana gratuita que ofrece pruebas de embarazo, orientación de pares, orientación para padres (incluida orientación sobre opciones), remisiones a la comunidad y ropa maternal y para bebés.

(BSWS) CITY OF BEAVERTON SEVERE WEATHER SHELTER

503.643.4503 | www.prcfportland.com

Referrals through Washington County Community Connect: 503.640.3263 | www.co.washington.or.us/homeless

- Ofrece un espacio seguro y cálido y 3 comidas al día para adultos que se encuentran en situación de calle en el Centro Comunitario de Beaverton. Opera únicamente durante el invierno y en climas extremos.

JUST COMPASSION OF EAST WASHINGTON COUNTY – BEAVERTON SAFE PARK PROGRAM

503.624.4666 | www.justcompassionewc.com/safeparking-program

- Organización cristiana gratuita que ofrece pruebas de embarazo, orientación de pares, orientación para padres (incluida orientación sobre opciones), remisiones a la comunidad y ropa maternal y para bebés.

ELSIE STUHR CENTER

503.629.6342 | www.thprd.org/facilities/recreation/elsie-stuhr

- Centro dedicado a la salud y el bienestar de huéspedes de 55 años y más.

SUNSET PRESBYTERIAN CHURCH- HELPING HANDS CLOTHES CLOSET

503.292.9293 | <https://sunsetpres.org/outreach/local>

- Ofrece ropa gratis para todas las edades.

RECURSOS DE ALIMENTOS DE BEAVERTON

ST. CECILIA CHURCH – ST. VINCENT DE PAUL

503.906.4702 | www.stceciliachurch.org/st-vincentde-paul-society

HOLY TRINITY CHURCH – FOOD CLOSET

503.641.1842 | www.h-t.org/food-closet

ST. MATTHEW LUTHERAN FOOD PANTRY

www.smlcfamily.org/The-St-Matthew-LutheranPantry-A-Community-Food-Ministry

TRUE LIFE FELLOWSHIP CHURCH – FOOD PANTRY

www.tlfchurch.com/ministries

BEAVERTON FIRST UNITED METHODIST - FREE FOOD MARKET

503.282.0555 | www.beavertonumc.org

SUNSHINE PANTRY

503.841.9418 | <https://sunshinepantry.org/need-help/>

VIRGINIA GARCIA BEAVERTON - FREE FOOD MARKET AT CEDAR HILLS PARK

503.282.0555 | www.virginiagarcia.org

ÓRDENES DE PROTECCIÓN

- Una orden de protección es una orden civil o penal que prohíbe que una persona tenga contacto con otra.
- La persona que solicita la orden de protección es la demandante y la otra parte es la demandada.
- Solo un juez puede otorgar una orden de protección, en casos en los que se cumplan los criterios establecidos.
- El pedido de orden de protección no tiene costo.
- La orden de protección es diferente a la orden de prohibición de contacto o al acuerdo de liberación.

¿CUÁLES SON LOS DISTINTOS TIPOS DE ÓRDENES DE PROTECCIÓN?

ORDEN DE RESTRICCIÓN/LEY DE PREVENCIÓN DE ABUSO FAMILIAR [FAMILY ABUSE PREVENTION ACT, FAPA] (ORS 107.700 - 107.735)

- La FAPA tiene por finalidad brindar protección contra el abuso por parte de un familiar (de sangre o político) o una pareja íntima actual o expareja.
- Debe existir al menos un incidente de abuso que haya ocurrido en los últimos 180 días y la parte demandante debe estar en peligro inminente de sufrir abuso otra vez.
- Si un juez la otorga, esta orden estará vigente durante un año y puede renovarse anualmente.

LEY DE PREVENCIÓN DE ABUSO A ADULTOS MAYORES Y PERSONAS CON DISCAPACIDAD [ELDERLY ABUSE AND PERSONS WITH DISABILITIES PREVENTION ACT, EPPDAPA] (ORS 124.005-124.040)

- La EPPDAPA tiene por finalidad brindar protección contra el abuso para personas a partir de los 65 años o personas que son vulnerables debido a una discapacidad. No hay requisito de relación para esta orden.
- Debe existir al menos un incidente de abuso (físico, verbal, económico o sexual) o negligencia cometidos en los últimos 180 días.
- Si un juez la otorga, esta orden estará vigente durante un año y puede renovarse anualmente.

ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL ACOSO [STALKING ORDER, SPO] (ORS 30.866 CIVIL); (ORS 163.730-163.750 CIVIL Y PENAL)

- La SPO tiene por finalidad brindar protección para no sufrir acoso. No hay requisito de relación para esta orden.
- Deben existir al menos dos contactos no deseados con la parte demandada en los últimos dos años

que de forma intencional, consciente y culposa alarmen u obliguen a la parte demandante a temer por su seguridad personal.

- Puede presentarla un oficial de la policía (citación) o la parte demandante; si un juez la otorga la orden queda vigente de por vida.

ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO SEXUAL [SEXUAL ABUSE PROTECTIVE ORDER, SAPO] (ORS 163.760 A 163.777)

- La SAPO tiene por finalidad brindar protección contra el abuso sexual por parte de alguien que no es un familiar ni una pareja íntima actual o expareja de la parte demandante. Pueden presentarla adultos y menores de edad.
- Debe existir al menos un incidente de abuso que haya ocurrido en los últimos 180 días y la parte demandante debe estar en peligro inminente de sufrir abuso otra vez.
- Si un juez la otorga, esta orden estará vigente durante un año y puede renovarse anualmente.

ORDEN DE PROTECCIÓN PARA CASOS DE EMERGENCIA [EMERGENCY PROTECTIVE ORDER, EPO] (ORS 133.035)

- En situaciones en las que ocurra un altercado doméstico (y el incidente cumpla los requisitos para la detención obligatoria por parte de un oficial de la policía) o una persona esté en peligro inmediato de sufrir abuso por parte de un familiar o miembro de su hogar, una persona puede ser elegible para que un oficial de la policía solicite una orden de protección para casos de emergencia en su nombre. Cuando un juez la firma, tiene una validez de 7 días calendario.

ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS EXTREMOS [EXTREME RISK PROTECTION ORDER, ERPO] (ORS 163.732; 163.750)

- La ERPO es una orden judicial que evita que una persona, que está en riesgo de lastimarse o lastimar a otras personas, obtenga armas muy peligrosas, como armas de fuego.
- Requiere que la parte demandada entregue todas las armas peligrosas y su licencia para portar armas ocultas a las autoridades policiales, a un distribuidor de armas o alguien más que pueda conservarlas legalmente en un plazo de 24 horas.
- Los oficiales de la policía o familiares, miembros del hogar o parejas íntimas de la persona que está en riesgo pueden solicitar la orden de protección contra riesgos extremos.
- Si un juez la otorga, esta orden estará vigente durante un año y puede renovarse anualmente.

ÓRDENES DE PROTECCIÓN

INFORMACIÓN SOBRE LA SOLICITUD DE UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

- **Hay defensores disponibles en muchas agencias para asistir con las preguntas y los formularios para solicitar una orden de protección. Puede reunirse con un defensor en persona o hablar con un defensor por teléfono. Los defensores y el personal del tribunal no pueden dar asesoramiento legal.**
- Las solicitudes de la Ley de Prevención de Abuso Familiar (FAPA) se pueden presentar de forma electrónica o presencial. La presentación presencial se hace con la asistencia de un defensor o en el tribunal de circuito del condado de Washington en 150 N. First Avenue, Hillsboro. La orden de protección de la FAPA es la única que se puede solicitar usando el sistema *Guide & File* del Departamento Judicial de Oregon (formularios interactivos).
- Las órdenes de protección contra el acoso las solicita el demandante en persona ante el Departamento Civil en el Tribunal de Circuito del condado de Washington en 150 N. First Avenue, Hillsboro. Las órdenes de protección contra el acoso también puede solicitarlas un oficial de la policía cuando se emite una citación penal por conductas de acoso.
- Solo los oficiales de la policía pueden emitir una orden de protección para casos de emergencia (EPO).
- Hable con el personal del tribunal o el defensor que lo asista con la presentación de la orden de protección con respecto a las opciones de ubicación para comparecer a la audiencia.
- Los órdenes de protección se pueden solicitar usando el sistema de presentación electrónica, OJD e-file, (File & Serve) del Departamento Judicial de Oregon si se usa la versión más actual de los formularios del tribunal para la presentación.

Los formularios de la orden de protección para el condado de Washington del Departamento Judicial de Oregon están disponibles en: <https://www.courts.oregon.gov/courts/washington/programs-services/Pages/Protection.aspx>

Los formularios interactivos de *Guide & File* del Departamento Judicial de Oregon para la orden de la FAPA están disponibles en: <https://www.courts.oregon.gov/services/online/Pages/iforms.aspx>

El sistema de presentación electrónica (File & Serve) está disponible en: <https://www.courts.oregon.gov/services/online/Pages/efile.aspx>

OTRA INFORMACIÓN SOBRE LAS ÓRDENES DE PROTECCIÓN

- Guarde una copia en papel o electrónica de su orden de protección en todo momento.
- Si no le resulta incómodo, informe a familiares, amigos, vecinos, empleadores, escuelas y proveedores de atención médica que tiene una orden de protección vigente y considere llevar copias a los lugares pertinentes.
- Si la parte demandada incumple la orden de protección, comuníquese con las autoridades policiales de inmediato llamando al 911 o a la línea para casos que no sean de emergencia.
- El incumplimiento de una orden de protección supone la detención obligatoria.



DERECHOS DE VIVIENDA Y EMPLEO

DERECHOS DE VIVIENDA

Si es víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso, es posible que tenga los siguientes derechos:

- Puede finalizar su contrato de arrendamiento de forma anticipada para mudarse a un lugar seguro;
- Puede pedir a su propietario que finalice el derecho de arrendamiento del agresor, sin finalizar el suyo;
- Puede cambiar las cerraduras por seguridad;
- Su propietario no puede tratarlo de forma diferente porque usted (o sus hijos) haya sido una víctima;
- No se lo puede responsabilizar por el daño a la propiedad causado por un agresor durante un incidente de violencia doméstica.

DERECHOS DEL LUGAR DE TRABAJO PARA VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA, ACOSO Y AGRESIÓN SEXUAL

Es ilegal que los empleadores de Oregon discriminen a una víctima de violencia doméstica, agresión sexual o acoso. Esto significa que su empleador no puede:

- Negarse a contratarlo únicamente porque sea una víctima.
- Despedirlo, amenazarlo con despedirlo, degradarlo, suspenderlo, reducir su horario o tomar represalias contra usted por ser una víctima.
- Negarse a hacer adaptaciones de seguridad razonables para usted (ver a continuación).

ADAPTACIONES DE SEGURIDAD RAZONABLES

Una adaptación de seguridad razonable es un cambio en una norma del lugar de trabajo o requisito laboral que tiene por finalidad mantenerlo a salvo en el trabajo. Los ejemplos pueden incluir un cambio en el horario de trabajo, el número de teléfono del trabajo, la ubicación de la oficina, las tareas laborales o la transferencia a una ubicación nueva; alguien que lo acompañe desde o hacia el estacionamiento; tiempo libre razonable para obtener una orden de restricción, mudarse o asistir a terapia. La adaptación solicitada debe ser razonable. Un empleador puede rechazar una solicitud si esta supusiera dificultades excesivas para ellos.

CERTIFICACIÓN

Si solicita una adaptación de seguridad, su empleador puede pedirle una certificación que indique que usted es una víctima. Toda información que proporcione a su empleador debe mantenerse confidencial. Puede usar cualquiera de los siguientes documentos para probar que es una víctima: orden de restricción u orden de protección, informe policial, carta u otro documento de un consejero, abogado, pastor, defensor de violencia doméstica o proveedor de atención médica que indique que usted es una víctima.

DIFICULTADES EXCESIVAS

Un empleador no está obligado a otorgar una adaptación de seguridad o tiempo libre si esto supusiera dificultades excesivas. Si la solicitud se considerará o no una dificultad excesiva dependerá de la naturaleza de su trabajo, el costo de la solicitud y el tamaño/los recursos de su empleador. Si su empleador dice que su solicitud genera dificultades excesivas, tiene que trabajar con usted para intentar encontrar una adaptación más razonable.

CENTRO DE DERECHO DE OREGON Y SERVICIOS DE AYUDA LEGAL DE OREGON:

www.oregonlawhelp.org/resource/housing-rights-for-domestic-violence-sexual-a?ref=DGYsv



VIOLENCIA DOMÉSTICA

DATOS

1. La violencia doméstica ocurre en todos los tipos de familias: ricas, pobres, urbanas, suburbanas o rurales. También ocurre en todas las partes del país, en todos los grupos raciales, religiosos y etarios.
2. El alcohol y las drogas no son la causa de la violencia doméstica. La violencia doméstica es una elección. Muchos agresores se aseguran de tener alcohol o drogas a mano, para usarlos para justificar sus acciones. Los agresores también sostienen que sus acciones se deben a que no tienen alcohol o drogas a su disposición.
3. La violencia doméstica no tiene nada que ver con la ira. La ira es una herramienta que los agresores usan para obtener lo que quieren. Sabemos que en realidad los agresores logran controlarse de buena manera, porque pueden detenerse cuando alguien llama a la puerta o el teléfono suena; suelen dirigir los golpes y las patadas a las partes del cuerpo donde es menos probable que los moretones se vean; y no atacan a todos los que despiertan su ira, sino que esperan hasta que no haya testigos para agredir a quien dicen amar.
4. Los agresores generalmente aumentan las conductas violentas en frecuencia e intensidad con el paso del tiempo. Lo más probable es que no sea solamente un suceso de una única vez.
5. La violencia doméstica puede dar lugar al asesinato. Tres cuartas partes de todas las mujeres asesinadas son asesinadas por sus maridos, exmaridos o parejas de hecho.
6. La violencia doméstica cuesta a la economía de EE. UU. alrededor de \$3 a \$5 mil millones anualmente en ausentismo laboral y otros \$100 millones anualmente en gastos médicos.

Los datos pertenecen a Center of Hope and Safety, *Myths and Facts about Domestic Violence* (Mitos y datos sobre la violencia doméstica)

<http://hopeandsafety.org/learn-more/domestic-violence-myths-facts>

LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL SISTEMA DE JUSTICIA PENAL

PROCESAMIENTO POR VIOLENCIA DOMÉSTICA

La Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington reconoce que la violencia entre familiares es devastadora para las víctimas, los niños y la comunidad en general. Como resultado, se encarga de forma enérgica de todos los casos de violencia física y sexual entre miembros de la familia. Sus preocupaciones principales son la seguridad y la intervención para las víctimas y los niños que presencian la violencia a lo largo del proceso penal y después de él. Cuando se sentencia a los acusados por delitos de violencia doméstica, parte de su sentencia

generalmente incluye un período de libertad a prueba, que requiere que el acusado busque orientación y no tenga contacto con la víctima.

PROGRAMA PARA APLAZAR EL DICTADO DE LA SENTENCIA POR VIOLENCIA DOMÉSTICA (DOMESTIC VIOLENCE DEFERRED SENTENCING, DVDS)

El DVDS es un programa de 18 meses de duración, realizado a través del tribunal, que requiere que el agresor (el acusado) complete clases sobre violencia doméstica, así como el tratamiento adicional que el juez ordene. Como parte del programa, el acusado no puede tener contacto con la víctima, a menos que el departamento de libertad a prueba lo modifique por escrito, y hasta que esto ocurra. Se considerará la posibilidad de que pueda haber contacto después de que el acusado complete 12 de las 51 clases sobre violencia doméstica. Si el programa se completa correctamente, el tribunal desestimará los cargos. Si el acusado no cumple las condiciones o no completa el programa, puede ser suspendido del programa y sentenciado por el delito por el que se declaró culpable.

Para obtener más información, llame al Programa de Asistencia para Víctimas de la Oficina del Fiscal de Distrito del condado de Washington al **503-846-8314**.

TIPOS DE ABUSO

- **Emocional** - El abuso emocional intencionado y repetitivo puede afectar gravemente la conciencia sobre sí mismo y la realidad. El abuso emocional incluye conductas, palabras y acciones hirientes hechas para degradar, intimidar, manipular, aislar o humillar.

Ejemplos: Insultar, gritar, intimidar, amenazar a la víctima o a los hijos, destruir propiedad, culpar a la víctima de los fracasos del agresor, amenazar con difundir mentiras a amigos y familiares.

- **Físico** - El abuso físico con frecuencia comienza con acciones menos violentas y aumenta a medida que continúa. Se suele dirigir a las partes del cuerpo que son menos visibles, como el abdomen, las nalgas, los senos, el cuero cabelludo, etc. El abuso con frecuencia comienza o aumenta cuando el agresor y la víctima se casan o cuando la víctima queda embarazada.

Ejemplos: Pellizcar, bloquear/reprimir, golpear, sujetar, morder, tomar por el cabello, negar un tratamiento médico o el acceso a la comida y el baño, estrangulamiento, intentar cometer homicidio o cometerlo.

- **Sexual** - Los agresores usan la agresión sexual como herramienta contra su pareja.

Ejemplos: Comentarios degradantes, denegación de relaciones sexuales, violación, no compartir antecedentes sexuales, obligar a practicar la prostitución, aventuras e infidelidades, forzar a alguien a mirar y participar en pornografía, forzar a alguien a tener contacto sexual con otras personas.

VIOLENCIA DOMÉSTICA

- **Social** - Los agresores aíslan a la persona de otros miembros de la comunidad, incluso de otros familiares. Cuanto menos conexiones sociales tenga la persona, mayor control tendrá el agresor.

Ejemplos: Oponerse a ver amigos, restringir el acceso a las llaves o al automóvil, controlar las llamadas telefónicas y los correos electrónicos, controlar el odómetro.

- **Abuso espiritual** - Los agresores con frecuencia lo usan para mantener a las víctimas en la relación abusiva. Las tácticas —con mayor frecuencia las utilizan los hombres contra las mujeres— incluyen usar enseñanzas y tradiciones para animar, excusar y justificar el privilegio del hombre y su poder sobre la mujer.

Ejemplos: No permitir que la víctima practique su religión, forzarla para que se cambie de religión, humillarla frente a la comunidad religiosa, forzarla a asistir a eventos religiosos.

- **Económico** - Las personas que dependen económicamente de su agresor tienen menos recursos para dejarlo.

Ejemplos: No permitir que la víctima trabaje, tomar/ocultar dinero, controlar todas las decisiones económicas, retener las tarjetas de débito y crédito, controlar todos los ingresos, acosar en el lugar de trabajo, controlar los gastos de la víctima.

- **Digital** - Ocurre en línea y puede presentarse como mensajes o correos electrónicos privados, y también en sitios de redes sociales públicas.

Ejemplos: Controlar los seguidores en las redes sociales, leer los mensajes de texto con frecuencia, asegurarse de saber todas las contraseñas y nombres de usuario de la víctima, presionar para enviar fotos y videos explícitos, usar las redes sociales para vigilar la ubicación.

VIOLENCIA DOMÉSTICA EN EL EMBARAZO

DATOS

- Las mujeres embarazadas y recientemente embarazadas tienen más probabilidades de ser víctimas de homicidio que de cualquier otra causa de muerte.
- Una parte importante de todas las víctimas de homicidio mujeres son asesinadas por sus parejas íntimas.
- La violencia doméstica durante el embarazo pone su vida y la vida de su bebé en riesgo.
- La violencia doméstica es la primera causa de lesiones en las mujeres.
- Las parejas abusivas no detienen su violencia después de que nace el bebé.
- Las parejas abusivas no se convierten en padres buenos después de que nace el bebé.

La violencia doméstica puede ocurrirle a cualquiera: mujeres de todas las edades, razas, religiones,

formación educativa, niveles de ingresos y de todas las partes del país. No es la única víctima y no es su culpa.

Si sufre violencia doméstica y está embarazada, usted y su bebé tienen un alto riesgo de sufrir lesiones o ser asesinados.

No importa la forma de violencia doméstica que el agresor haya elegido usar contra usted, está afectando su bienestar emocional y físico y el de su bebé. También es importante tener en cuenta que, después de que el bebé nazca, el agresor no dejará de agredirla ni a usted ni a su bebé. Las parejas abusivas no se convierten en padres buenos después de que nace el bebé. De hecho, la violencia doméstica es el indicador número uno de maltrato infantil.

EFECTOS FÍSICOS DE LA VIOLENCIA DURANTE EL EMBARAZO

(De American Medical Association)

- Aumento de peso insuficiente.
- Infecciones vaginales/cervicales/renales.
- Sangrado vaginal.
- Trauma abdominal.
- Hemorragia.
- Aumento de enfermedades crónicas.
- Complicaciones durante el parto.
- Atención prenatal retrasada.
- Aborto espontáneo.
- Peso bajo al nacer.
- Ruptura de membranas.
- Separación de la placenta.
- Infección del útero.
- Moretones, fracturas y coágulos sanguíneos en el feto.

OTROS RIESGOS

(Más específicamente para la madre)

- Estrés.
- Depresión.
- Consumo de drogas y alcohol.
- Lesiones físicas.
- Suicidio.
- Asesinato.

Center for Hope and Safety, Domestic Violence and Pregnancy (Violencia doméstica y embarazo)

<http://hopeandsafety.org/learn-more/domestic-violence-and-pregnancy/>

VIOLENCIA DOMÉSTICA

EFFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN NIÑOS

Los niños están expuestos a la violencia doméstica o la sufren de muchas maneras. Pueden oír a su padre, madre o cuidador amenazar al otro, observar a su padre o madre fuera de control o lleno de ira, ver a su padre o madre agrede al otro, o vivir las consecuencias de una agresión violenta. Muchos niños sufren por oír amenazas a la seguridad de su cuidador, independientemente de si ocasiona o no una lesión física.

Los niños que viven con violencia doméstica tienen también un mayor riesgo de convertirse en víctimas de maltrato infantil. En definitiva, la violencia doméstica supone una amenaza grave al bienestar emocional, psicológico y físico de los niños, particularmente si la violencia es crónica. Es importante que no les oculte a sus hijos lo que ocurre. Los estudios demuestran que la mayoría de los niños es consciente de la violencia en el hogar. Respetar su conocimiento aumentará su confianza en usted.

EFFECTOS

No todos los niños expuestos a la violencia son afectados por igual o de las mismas maneras. Para muchos niños, sus reacciones a la violencia doméstica son similares a las reacciones de los niños ante otros factores estresantes traumáticos.

EFFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LOS NIÑOS A CORTO PLAZO

- Ansiedad generalizada.
- Insomnio.
- Pesadillas.
- Dificultad para concentrarse.
- Niveles altos de actividad.
- Mayor nivel de agresión.
- Mayor nivel de ansiedad por separarse de su padre o madre.
- Intensa preocupación por su seguridad o la seguridad de su padre o madre.

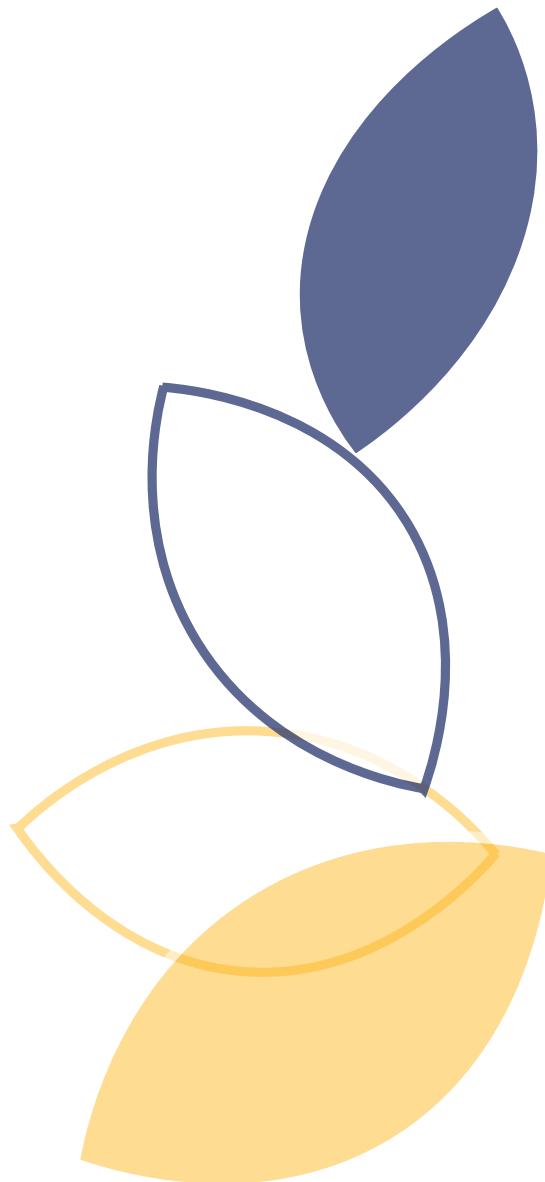
EFFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LOS NIÑOS A LARGO PLAZO

- Problemas de salud física.
- Problemas de conducta en la adolescencia (p. ej., delincuencia juvenil, consumo de alcohol, consumo de sustancias).
- Dificultades emocionales en la adultez (p. ej., depresión, ansiedad, trastorno de estrés postraumático).

La exposición a la violencia doméstica también se ha vinculado con un bajo rendimiento escolar. Los niños que crecen con violencia doméstica pueden tener una capacidad limitada para

concentrarse, dificultad para completar las tareas escolares y puntajes más bajos en las medidas de las habilidades verbales, motoras y sociales. Además de estos efectos físicos, conductuales, psicológicos y cognitivos, los niños expuestos a violencia doméstica con frecuencia aprenden lecciones negativas sobre el uso de la violencia y el poder en las relaciones.

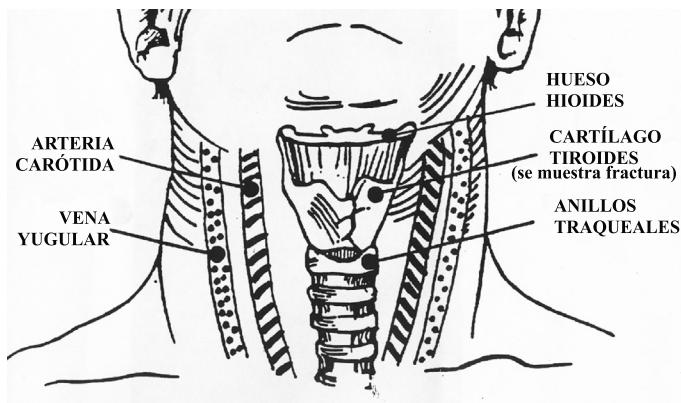
Los niños pueden aprender que es aceptable ejercer control o aliviar el estrés usando la violencia o que la violencia de alguna forma se conecta con las expresiones de intimidad y afecto. Estas lecciones pueden tener un fuerte efecto negativo en los niños en situaciones sociales y relaciones a lo largo de la infancia y más adelante en su vida.



ESTRANGULAMIENTO

ESTRANGULAMIENTO

El estrangulamiento —o asfixia— es una de las formas más letales de violencia doméstica. El estrangulamiento puede causar la inconsciencia en unos segundos y la muerte en unos minutos. Los agresores pueden usar las manos, brazos, piernas o cualquier cuerda, cinturón u otro objeto en el cuello o la garganta de la víctima para estrangularla. Se puede ejercer presión en el pecho, lo que impide que la persona respire. Esto detiene el flujo sanguíneo que va al cerebro e impide que la víctima respire.



- Cuando un agresor llega al punto de estrangular —o asfixiar— a alguien, esto demuestra que tiene la intención y la capacidad de matar.
- El estrangulamiento es extremadamente peligroso y se considera el principal indicador de futuro homicidio —asesinato— de las víctimas de violencia doméstica.

Los efectos del estrangulamiento —que incluyen daño cerebral, dificultad para respirar y mareos, un aborto espontáneo si está embarazada e incluso la muerte— pueden aparecer horas o días después del incidente. Aunque los síntomas pueden presentarse, muchas personas tienen signos no visibles después de sufrir un estrangulamiento. Debido a esto, recomendamos encarecidamente a todas las personas que posiblemente hayan sido víctimas de un estrangulamiento que obtengan tratamiento médico de inmediato. Es posible que el Programa de Compensación para Víctimas de Delitos esté disponible para brindar asistencia con esto. Incluso si se siente bien, su vida podría depender de esto.

VIGILE Y REGISTRE SUS SIGNOS DE ESTRANGULAMIENTO

Lleve un registro de las lesiones que sufrió por el estrangulamiento, incluso los cambios de las lesiones con el transcurso del tiempo después de la agresión.

FECHA Y HORA	SIGNOS VISIBLES	¿TOMÓ UNA FOTO? (SÍ O NO)	¿QUÉ MÁS SINTIÓ O EXPERIMENTÓ?

ESTRANGULAMIENTO

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ESTRANGULAMIENTO

NEUROLÓGICOS

- Pérdida de memoria
- Pérdida del conocimiento
- Cambios en la conducta
- Pérdida de la sensación
- Debilidad en las extremidades
- Dificultad para hablar
- Desmayo
- Orina
- Defecación
- Vómitos
- Mareos
- Dolor de cabeza

CUERO CABELLUDO

- Petequias
- Áreas sin pelo (*por jalar del cabello*)
- Protuberancia en la cabeza (*por traumatismo por fuerza aplicada o por caerse*)

OJOS Y PÁRPADOS

- Petequias en el globo ocular
- Petequias en párpado
- Sangre en los globos oculares
- Cambios en la visión
- Descenso del párpado

OÍDOS

- Zumbido en los oídos
- Petequias en los lóbulos
- Moretones detrás de la oreja
- Sangrado en el oído

ROSTRO

- Petequias (*manchas rojas diminutas; apenas rojas o enrojecidas*)
- Arañazos
- Caída facial
- Hinchazón

BOCA

- Moretones
- Lengua hinchada
- Labios hinchados
- Cortes/rozaduras
- Petequias internas

TÓRAX

- Dolor de tórax
- Enrojecimiento
- Arañazos
- Moretones
- Rozaduras

CUELLO

- Enrojecimiento
- Arañazos
- Impresiones de uñas
- Moretones (*pulgares o dedos*)
- Hinchazón
- Marcas de ligadura

CAMBIOS EN LA VOZ Y GARGANTA

- Voz rasposa o ronca
- Incapacidad para hablar
- Problemas para tragar
- Dolor al tragar
- Aclarar la garganta
- Tos
- Náuseas
- Babear
- Dolor de garganta
- Estridor

CAMBIOS EN LA RESPIRACIÓN

- Dificultad para respirar
- Disnea
- Incapacidad para respirar

ACOSO

El acoso es un curso de conducta dirigido a una persona específica que causaría que cualquier persona razonable sintiera temor. Las conductas de acoso, por definición, son repetitivas e indeseadas por naturaleza.

COSAS QUE LOS ACOSADORES PUEDEN HACER:

- Comunicarse con usted de forma reiterada, lo que incluye llamadas telefónicas, llamar y colgar, cartas, mensajes de texto y correos electrónicos.
- Pasar en automóvil o presentarse en su casa, la escuela, el trabajo o los lugares a los que suele ir.
- Perseguirlo.
- Enviarle regalos no deseados.
- Dañar su hogar, automóvil u otra propiedad.
- Controlar sus llamadas telefónicas, mensajes de texto o uso de la computadora.
- Controlarlo usando tecnología, como cámaras ocultas o sistemas de posicionamiento global (GPS).
- Obtener información sobre usted usando registros públicos, servicios de búsqueda en línea, contratar investigadores, revisar su basura y contactarse con sus amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo.
- Amenazar con hacerles daño a usted, a su familia o a sus mascotas.
- Cualquier otra acción que tenga por finalidad controlarlo, rastrearlo o causarle temor.
- Aumentar las conductas de acoso en intensidad y frecuencia.

CONSIDERE:

- Confíe en sus instintos; si se siente poco seguro, es posible que realmente esté en peligro.
- No se comunique con el acosador ni responda sus intentos para ponerse en contacto con usted.

- Lleve un registro del acoso, que incluya la fecha y hora, los lugares y la descripción de los incidentes.
- Conserve los mensajes de texto, correos electrónicos, correos de voz y cartas/notas.
- Tome fotos de la propiedad dañada o las lesiones físicas que haya causado el acosador.
- Pida a los testigos que anoten sus observaciones y guarde la información de contacto de los testigos.
- Elabore un plan de seguridad, que incluya cambiar su rutina diaria, conseguir un lugar alternativo donde quedarse, tener un amigo o familiar que lo陪伴e y cambiar las contraseñas de sus cuentas.
- Comparta la información del acosador con las personas en las que confía.
- Comuníquese con las autoridades policiales.

EL ACOSO PUEDE HACER QUE USTED:

- Sienta temor por lo que el acosador puede hacer.
- Se sienta ansioso, irritable, impaciente o nervioso.
- Se sienta estresado, lo que incluye tener problemas para concentrarse, dormir o recordar cosas.
- Se sienta vulnerable, inseguro y no sepa en quién confiar.
- Se sienta deprimido, desesperado, abrumado, lloroso o enojado.
- Se sienta confundido, frustrado o aislado porque otras personas no entienden por qué se preocupa.

REGISTRO DE INCIDENTES DE ACOSO

Fecha y hora	Lugar	Descripción del incidente	¿Tomó fotos? (Sí o no)	Información del testigo	¿Se contactó con la policía? (Nombre del oficial, número del informe policial)

AGRESIÓN SEXUAL

La violencia sexual está presente en todas las comunidades y afecta a personas de todos los géneros y edades. La violencia sexual es cualquier tipo de contacto sexual no deseado. Esto incluye palabras y acciones de naturaleza sexual contra la voluntad de la persona y sin su consentimiento. Una persona puede usar la fuerza, las amenazas, la manipulación o la coacción para cometer violencia sexual.

Las formas de violencia sexual incluyen:

- Violación o agresión sexual.
- Agresión sexual infantil e incesto.
- Agresión sexual por parte del cónyuge o la pareja de una persona.
- Contacto/manoseo sexual no deseado.
- Acoso sexual.
- Explotación sexual y trata de personas.
- Exponer los genitales o el cuerpo desnudo a otra persona sin su consentimiento.
- Masturbase en público.
- Mirar los actos privados de alguien sin su conocimiento o permiso.
- Compartir imágenes sin consentimiento.

Existe un contexto social que rodea la violencia sexual. Las normas sociales que aprueban la violencia, el uso de poder sobre otras personas, los constructos de masculinidad tradicionales, el sometimiento de las mujeres y el silencio sobre la violencia y el abuso contribuyen a la violencia sexual. La opresión, en todas sus formas, se encuentra entre las causas fundamentales de la violencia sexual. La violencia sexual se puede prevenir con la ayuda de los miembros de la comunidad en distintos niveles de la sociedad: en nuestros hogares, vecindarios, escuelas, centros religiosos y lugares de trabajo. Todos tenemos un papel en la prevención de la violencia sexual y el establecimiento de las normas de respeto, seguridad, igualdad y ayuda a los demás.

¿QUÉ ES EL CONSENTIMIENTO?

- El consentimiento debe darse libremente y ser informado, y una persona puede cambiar de parecer en cualquier momento.
- El consentimiento es más que decir que sí o que no. Se trata de un diálogo sobre los deseos, las necesidades y el nivel de comodidad con las distintas interacciones sexuales.

DATOS

- Las víctimas de violencia sexual incluyen a personas de todas las edades, razas, géneros y religiones —con y sin discapacidad—.
- Las víctimas con frecuencia conocen a la persona que las agredió sexualmente.
- Las víctimas nunca son culpables.
- La violación con frecuencia no se informa ni condena.

- Una persona puede optar por no informar a las autoridades policiales o no contarle a nadie sobre la victimización que sufrió por muchos motivos. Algunos de los más frecuentes incluyen:

- temor de que no le crean.
- tener miedo a sufrir represalias.
- vergüenza o temor a que la culpen.
- presión de otras personas.
- desconfianza de las autoridades policiales.
- deseo de proteger al agresor por otros motivos.

(Información de: <https://www.nsvrc.org/about-sexual-assault>)



MALTRATO DE ADULTOS MAYORES/MALTRATO INFANTIL/MALTRATO DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES

¿QUÉ ES EL MALTRATO DE ADULTOS MAYORES?

- El maltrato de adultos mayores es cualquier maltrato o negligencia cometido a alguien de 65 años en adelante por parte de un familiar, cuidador u otra persona en un vínculo que implique confianza. Esto puede incluir:
- Tomar ilegalmente, usar de forma indebida o esconder fondos, propiedad u otros activos.
- Abuso físico o sexual.
- Abuso psicológico o emocional.
- Cometer negligencia, incluso negarse a proporcionar alimentos, refugio, atención médica o protección, o no hacerlo.
- Abandono o deserción por parte de los responsables del cuidado/la custodia.

¿QUÉ ES EL MALTRATO INFANTIL?

Cualquier daño o maltrato intencional a un niño menor de 18 años se considera maltrato infantil. El maltrato infantil tiene muchas formas, que en general ocurren a la misma vez.

- **Maltrato físico.** El maltrato físico de menores ocurre cuando se lastima físicamente a un niño de forma intencional o se lo pone en riesgo de sufrir un daño por parte de otra persona.
- **Abuso sexual.** El abuso sexual de menores es cualquier actividad sexual con un niño, como tocar, tener contacto oral con los genitales, relaciones sexuales, explotación o exposición a la pornografía infantil.
- **Maltrato emocional.** El maltrato emocional de menores supone lastimar la autoestima de un niño o su bienestar emocional. Incluye la agresión verbal y emocional —como desvalorizar o regañar continuamente a un niño—, así como aislar, ignorar o rechazar a un niño.
- **Abuso médico.** El abuso médico de menores ocurre cuando alguien da información falsa sobre la enfermedad de un niño que requiere atención médica, lo que deja al niño en riesgo de sufrir una lesión y de recibir atención médica no necesaria.
- **Negligencia.** La negligencia infantil implica la incapacidad de proporcionar los alimentos, el refugio, el afecto, la supervisión o la atención dental o médica adecuados.

En muchos casos, el maltrato infantil lo realiza alguien que el niño conoce y en quien confía; en general su padre o madre, u otro familiar. Si sospecha de maltrato infantil, infórmelo a las autoridades correspondientes.

(Información de: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/child-abuse/symptoms-causes/>)

The National Child Traumatic Stress Network:
<https://www.nctsn.org/what-is-child-trauma/trauma-types/intimate-partner-violence>

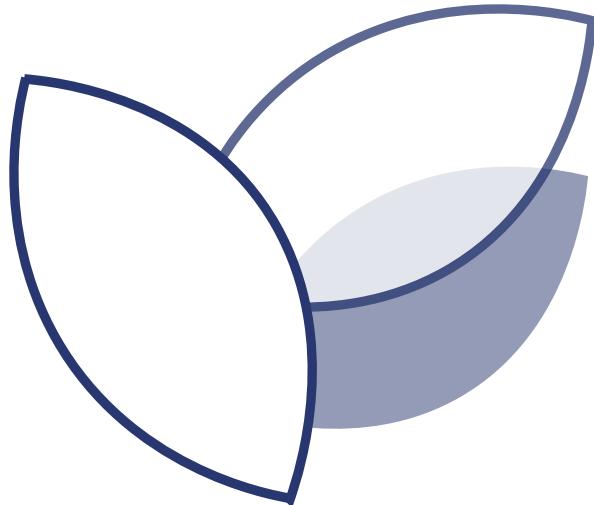
¿QUÉ ES EL MALTRATO DE PERSONAS CON DISCAPACIDADES?

- El maltrato puede adoptar muchas formas, que van desde agresiones físicas o sexuales explícitas hasta *bullying* y maltrato emocional, que son más difíciles de demostrar, pero destruyen la dignidad y la estima de una persona.
- Las personas con discapacidad sufren las mismas formas de violencia física, abuso sexual y violencia y negligencia que la población general. Sin embargo, sufren estos abusos en mayor medida. Las personas con discapacidad también tienen mayores probabilidades de sufrir varias formas de abuso menos frecuentes. Por ejemplo, no es poco frecuente que un agresor manipule los medicamentos o niegue el acceso a equipo de asistencia y tecnología, incluso dispositivos de comunicación, para controlar la conducta.
- En muchos casos, la víctima conoce a su atacante. La mayoría de los agresores son miembros de la familia, parientes, cuidadores, vecinos, compañeros de clase, educadores o miembros del personal asignados para apoyar a la persona con discapacidad.

(Información de: <https://disabilityjustice.org/justice-denied/abuse-and-exploitation/>)

INFORMAR ABUSO

Si tiene sospechas de abuso o negligencia de un niño, persona mayor o persona con discapacidad, los informes pueden hacerse comunicándose al **1-855-503-SAFE (7233)**. Esté preparado para proporcionar información identificatoria y el paradero de la persona si lo sabe.



TRAUMA

Una experiencia traumática es un suceso, o una serie de sucesos, que se percibe y experimenta como una amenaza a la seguridad o estabilidad propias. Tal suceso puede causar reacciones físicas, emocionales sociales o cognitivas. Después de vivir una situación traumática, es posible que presente una amplia variedad de respuestas. Las personas reaccionan de forma única al trauma. La respuesta que tiene es su reacción única a un suceso anormal.

A las personas generalmente les sorprende que las reacciones al trauma puedan durar más tiempo del esperado. Puede llevar algo de tiempo recuperarse o sanar del todo, o sentirse bien nuevamente. El apoyo de los familiares, amigos y otros miembros de la comunidad ayuda con este proceso. A algunas personas también les resulta útil la terapia individual, grupal o familiar.

REACCIONES INMEDIATAS POSIBLES:

- Conmoción, sensación de adormecimiento.
- Confusión, desorientación.
- Temor.
- Ira.
- Ansiedad, preocupación, irritabilidad.
- Pena, tristeza, sentimientos de pérdida.
- Aumento de las percepciones.
- Pensamientos e imágenes invasivos.
- Fatiga, tensión muscular.
- Culpa.
- Vergüenza, incomodidad.
- Valentía, determinación.
- Optimismo.
- Inspiración para actuar/trabajar por cambios positivos.
- Gratitud.
- Alerta, mayor energía.
- Aumento o pérdida de la fe.
- Aislamiento social o mayor necesidad de conectar con otras personas.

LAS REACCIONES DURADERAS PUEDEN INCLUIR:

- Sobresaltarse fácilmente por ruidos o contacto inesperado.
- Pesadillas y recuerdos.
- Intentos de evitar todo lo relacionado con el trauma.
- Sentimientos de desapego.
- Mayor alerta o vigilancia, nerviosismo.
- Insensibilidad emocional o una variedad restringida de sentimientos.
- Menor interés en las actividades diarias.
- Sentimientos de impotencia o pánico, sensación de estar fuera de control.
- Irritabilidad e inquietud.
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas.
- Dificultad para confiar o sentimientos de traición.
- Arrebatos de ira o furia, altibajos emocionales.
- Molestias y dolores; dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor de estómago.

- Estreñimiento o diarrea.
- Sudoración repentina o palpitaciones del corazón (agitación).
- Cambios en los patrones de sueño o el interés sexual.
- Ataques de pánico, ansiedad o depresión.
- Incapacidad para concentrarse.
- Conflictos con otras personas.
- Falta de motivación.

CÓMO REACCIONAN LOS NIÑOS AL TRAUMA

Cuando un niño se siente intensamente amenazado por un suceso en el que está involucrado o que presenció, a ese suceso lo llamamos trauma.

El estrés traumático infantil (*Child traumatic stress, CTS*) es una reacción psicológica que algunos niños tienen ante una experiencia traumática.

Hay varios tipos de traumas, por ejemplo:

- Accidentes automovilísticos.
- Lesiones graves.
- Actos de violencia.
- Terrorismo.
- Abuso físico o sexual.
- Procedimientos médicos.
- La muerte inesperada de un ser querido.
- Desastres naturales con riesgo de vida.

Los niños que sufren CTS desarrollan reacciones ante el trauma que persisten y afectan sus vidas diarias mucho después de que un suceso traumático haya ocurrido.

Estos niños pueden presentar lo siguiente:

- Alteración emocional intensa y constante.
- Depresión.
- Ansiedad.
- Cambios en la conducta.
- Dificultades en la escuela.
- Problemas para mantener los vínculos.
- Dificultad para comer y dormir.
- Molestias y dolores.
- Retraimiento.
- Consumo de sustancias, conductas peligrosas o actividad sexual poco saludable entre los niños mayores.

No todos los niños sufren CTS después de sufrir un trauma. Todos los niños son diferentes y muchos pueden adaptarse a los sucesos y situaciones difíciles, y superarlos.

ESTRÉS TRAUMÁTICO Y NIÑOS PEQUEÑOS

Piense cómo es para los niños pequeños atravesar una situación traumática.

- Los niños pequeños pueden sentirse totalmente impotentes y actuar de forma pasiva.

TRAUMA

- Los niños pequeños pueden llorar para pedir ayuda o desear con desesperación que alguien intervenga.
- Los niños pequeños pueden sentirse profundamente amenazados por la separación de sus padres o cuidadores.
- Los niños pequeños se disgustan especialmente cuando oyen llantos de angustia de su padre, madre o cuidador.
- Los niños pequeños cuentan con el escudo de protección que les brindan los adultos y sus hermanos mayores, que pueden evaluar la gravedad del peligro o garantizar su seguridad y bienestar.
- Los niños pequeños con frecuencia no reconocen un peligro traumático hasta que ocurre; por ejemplo, en un ahogamiento, un ataque por parte de un perro o una quemadura accidental próximos.
- Los niños pequeños pueden ser el objeto de abuso físico y sexual por parte de las propias personas en quienes confían para su protección y seguridad.
- Los niños pequeños pueden presenciar violencia dentro de la familia o quedarse indefensos después de que su padre, madre o cuidador estén heridos, como en el caso de un accidente automovilístico grave.

Es extremadamente difícil para los niños muy pequeños que los adultos no puedan protegerlos cuando ocurre algo traumático.

- Los niños pequeños pueden actuar de forma pasiva y ser reservados, alarmarse fácilmente y sentirse menos seguros sobre la protección que se les proporciona.
- Sus mentes pueden mantenerse en una acción central, como ser golpeados o ver a alguien caerse al piso.
- Los niños pequeños pueden tener pensamientos simples sobre la protección, por ejemplo: "Papi golpeó a mami, mami llama a la policía".
- Los niños pequeños pueden volverse más temerosos en general, especialmente con respecto a las separaciones y las situaciones nuevas.
- En las circunstancias de abuso por parte de su padre, madre o cuidador, el niño pequeño puede confundirse con respecto a dónde encontrar protección y dónde hay una amenaza.
- Un niño puede responder a recordatorios muy generales de un trauma, como el color rojo o los sonidos de otro niño llorando.

ESTRÉS TRAUMÁTICO Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Los niños en edad escolar comienzan a enfrentarse a peligros adicionales, con una mayor capacidad para evaluar la gravedad de una amenaza y pensar sobre acciones de protección.

- Los niños en edad escolar generalmente no se ven capaces de enfrentar un peligro grave de forma directa, pero imaginan acciones que desean poder realizar, como las de los héroes de las historietas.

- En situaciones traumáticas en las que hay violencia contra miembros de su familia, pueden sentirse como un fracaso por no haber hecho algo útil.
- Los niños en edad escolar también pueden sentirse muy avergonzados o culpables.

Pueden encontrarse sin sus padres cuando algo traumático ocurre, ya sea solos o con amigos en la escuela o el vecindario. El abuso sexual ocurre en un alto porcentaje entre los integrantes de este grupo etario.

Las reacciones de los niños en edad escolar después de sufrir un trauma incluyen una amplia variedad de imágenes y pensamientos invasivos.

Los niños en edad escolar piensan en muchos momentos atemorizantes durante sus experiencias traumáticas. También piensan en lo que podría haber evitado que sucedieran y en lo que podría haber hecho que resultaran de forma diferente.

Los niños en edad escolar responden a recordatorios muy concretos del trauma, por ejemplo:

- Alguien con el mismo peinado que el agresor.
- El pasamanos en un parque infantil donde balearon a un niño.
- La sensación de encontrarse solo en su interior, como la que tuvieron cuando uno de sus padres atacó al otro.

Tienen grandes probabilidades de desarrollar nuevos temores intensos y específicos vinculados con el peligro original. Pueden fácilmente tener temores de que el suceso se repita, lo que hace que eviten hacer incluso cosas agradables que les gustaría hacer.

- Los niños en edad escolar, más que cualquier otro grupo, pueden pasar de la timidez o el retraimiento a una conducta inusualmente agresiva.
- Los niños en edad escolar pueden tener pensamientos de venganza que no pueden resolver.
- Los patrones de sueño normales pueden alterarse con facilidad. Pueden moverse de forma inquieta al dormir, vocalizar y despertarse cansados.
- Su falta de sueño reparador puede interferir con su concentración y atención durante el día.
- Puede resultarles más difícil estudiar porque permanecen alerta ante las cosas que ocurren a su alrededor.

TRAUMA

ESTRÉS TRAUMÁTICO Y ADOLESCENTES

Con la ayuda de sus amigos, los adolescentes comienzan una transición para ser capaces de juzgar y abordar de forma más activa los peligros por sí mismos. Esta es una habilidad en desarrollo y muchas cosas pueden salir mal en el camino. Al tener independencia, los adolescentes pueden encontrarse en más situaciones que pueden pasar del peligro al trauma. Podrían:

- Conducir o ser pasajeros en accidentes automovilísticos.
- Ser víctimas de violación, violencia en el noviazgo y delitos de agresión.
- Estar presentes durante violencia escolar o comunitaria.
- Sufrir la pérdida de amigos en circunstancias traumáticas.

Durante las situaciones traumáticas, los adolescentes toman decisiones sobre si intervenir o no, y cómo hacerlo, y sobre usar la violencia para enfrentar la violencia. Pueden sentirse culpables, a veces por pensar que sus acciones empeoraron las cosas.

Los adolescentes están aprendiendo a manejar las reacciones físicas y emocionales intensas para tomar medidas ante el peligro. También están aprendiendo más sobre la motivación y la intención humanas, y tienen dificultades con asuntos de irresponsabilidad, malevolencia y responsabilidad humana.

Los adolescentes se ven afectados especialmente por reacciones que persisten después de las experiencias traumáticas.

- Los adolescentes pueden interpretar fácilmente muchas de estas reacciones como regresivas o infantiles.
- Los adolescentes pueden interpretar sus reacciones como signos de falta de cordura, debilidad o ser diferentes de los demás.
- Los adolescentes pueden sentirse avergonzados por los ataques de temor o las respuestas psicológicas exageradas.
- Los adolescentes pueden creer que su dolor y sufrimiento son únicos.

Los efectos del temor pueden obstaculizar fácilmente cosas que aprendieron recientemente. Por ejemplo, un niño puede comenzar a mojar la cama o volver a hablar como un bebé. Como el cerebro de un niño aún no tiene la capacidad de calmar los temores, el niño en edad preescolar puede tener reacciones de sobresalto fuertes, terrores nocturnos y arrebatos de agresividad.

Estas reacciones pueden generar una sensación de aislamiento personal. Los pensamientos postraumáticos de los adolescentes incluyen conductas y elecciones muy anteriores a la situación traumática. También son muy sensibles ante la incapacidad de su familia, escuela o comunidad para protegerlos o hacer justicia. Después es posible que recurran incluso más a sus pares para evaluar los riesgos y tomar medidas de protección. Puede que se disgusten o fascinen especialmente por las lesiones grotescas o la muerte, y que se centren mucho en sus propias cicatrices como recordatorios diarios del trauma.

Mientras que los niños más pequeños posiblemente usen el juego, los adolescentes pueden responder a su experiencia con una conducta de recreación peligrosa, es decir, reaccionando de forma muy agresiva a la defensiva ante una situación cercana. Su conducta en respuesta a los recordatorios puede ir a cualquiera de los dos extremos: conductas irresponsables que los pongan en peligro a ellos y otras personas, o conductas extremadamente evasivas que pueden arruinar su adolescencia.

La vida evasiva de un adolescente puede pasar desapercibida.

- Los adolescentes intentan deshacerse de las emociones y las respuestas físicas postraumáticas a través del consumo de alcohol y drogas.
- Sus perturbaciones en el sueño pueden disimularse con noches de estudio, televisión o fiestas.
- Es una mezcla peligrosa que los pensamientos de venganza del adolescente se sumen a sus sentimientos usuales de invulnerabilidad.

THE NATIONAL CHILD TRAUMATIC STRESS NETWORK

http://nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/understanding_child_traumatic_stress_brochure_9-29-05.pdf



CUIDADO PERSONAL Y AFRONTAMIENTO

CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal es un acto de amor y cuidado de uno mismo, a nivel mental, corporal y espiritual. El cuidado personal es especialmente importante después de sufrir un trauma y hay muchas maneras de comenzar el proceso de recuperar el equilibrio en la vida. Como cada persona es única, no hay una manera correcta de cuidar de uno mismo y solo usted sabe lo que es mejor para sí mismo. Aunque puede parecer difícil, intente hacer algo pequeño por usted cada día.

Estas son algunas sugerencias que considerar a medida que avanza:

- Viva un momento, una hora y un día a la vez.
- Tome una ducha o un baño largo.
- Tómese el tiempo de respirar y respire profundamente.
- Lleve un diario, solo para usted o para compartir con otras personas.
- Pase tiempo con las personas de su entorno que le brindan apoyo.
- Escuche su música favorita.
- Relájese con ejercicios de yoga, estiramiento, masajes.
- Tenga pasatiempos, practique deportes, lea.
- Rece y medite.
- Haga algo creativo.
- Abrace a sus seres queridos.
- Acaricie a sus mascotas.
- Camine en la naturaleza.
- Lea un buen libro o una revista.
- Mire su película favorita.
- Elija o compre flores para su hogar.
- Participe en un grupo de apoyo.
- Busque asesoramiento.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO SALUDABLES:

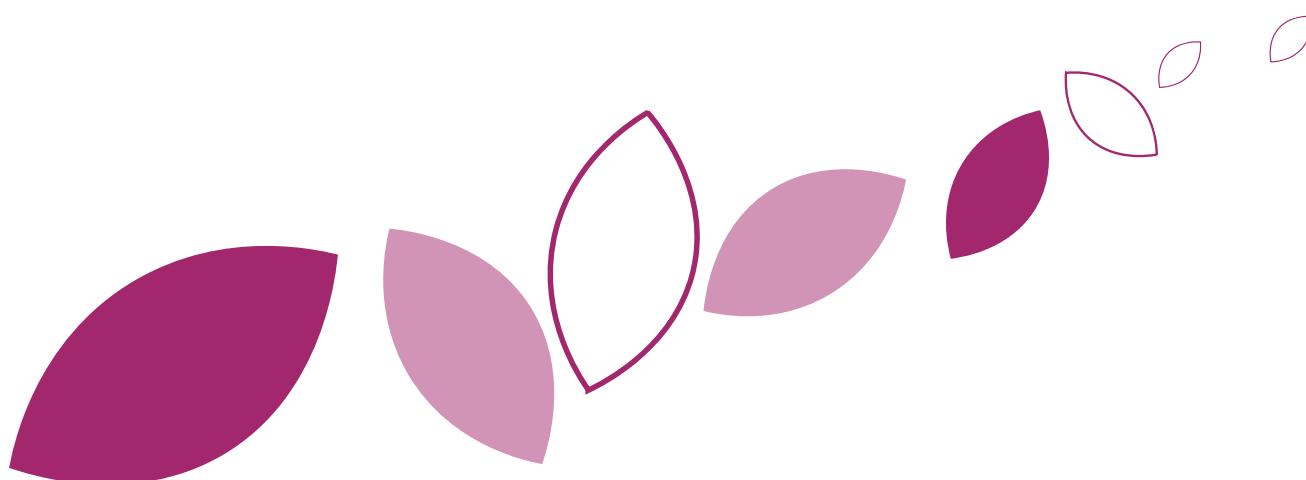
- Tenga una dieta saludable y bien balanceada.
- Beba mucha agua.
- Mantenga una rutina de sueño regular.
- Ejercítense: salga a caminar, trotar, haga yoga, vaya a nadar, ande en bicicleta.
- Use métodos de relajación: ejercicios de respiración, imágenes guiadas.
- Tome descansos.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POCO SALUDABLES:

- Consumir drogas o alcohol en exceso.
- Abusar de los estimulantes como la cafeína, el azúcar o la nicotina.
- Aislarse de la familia y los amigos.
- Comer en exceso o no comer.
- Culpar a otras personas.
- Usar dispositivos electrónicos/pantallas de forma excesiva.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO POSITIVAS PARA LAS FAMILIAS

- Mantener su horario normal.
- Rutinas de alimentación y sueño saludables.
- Pasar tiempo haciendo actividades agradables juntos: ir a caminar, jugar, mirar una película preferida o leer libros.
- Hablar con los niños cuando inician conversaciones sobre lo ocurrido y escuchar sus preocupaciones.
- Buscar asesoramiento, si hace falta.



AVISO A LAS AUTORIDADES POLICIALES ORS 133.055

SI USTED ES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

O ABUSO, puede solicitarle al fiscal de distrito que presente una denuncia penal. También tiene el derecho a presentarse ante el tribunal de circuito y presentar una solicitud de cualquiera de las siguientes órdenes:

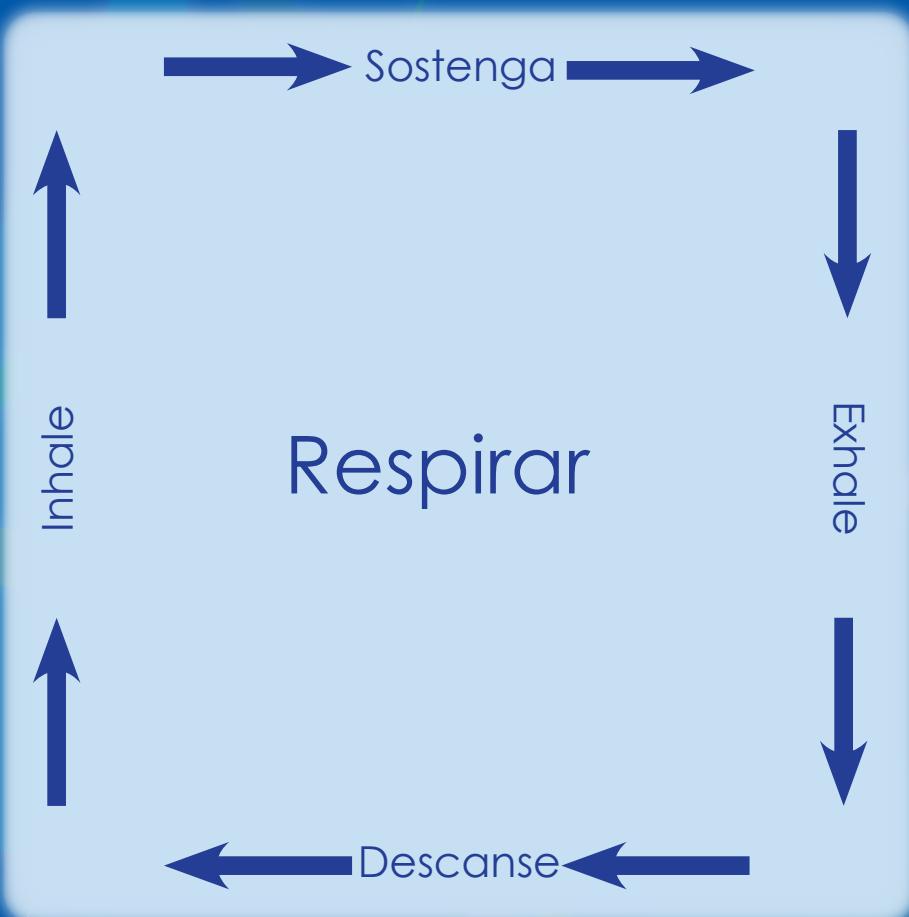
- (a) Una orden que impida que su agresor abuse de usted;
- (b) una orden que le ordene a su agresor irse de su hogar;
- (c) una orden que le impida a su agresor ingresar a su residencia, escuela, empresa o lugar de empleo;
- (d) una orden que le conceda a usted o al padre/madre la custodia de un hijo o de los hijos menores de edad, o tiempo con ellos;
- (e) una orden que le impida a su agresor molestar o entrometerse con los hijos menores de edad bajo su custodia;
- (f) una orden que le conceda a usted otra reparación que el tribunal considere necesaria para brindarle a usted o a sus hijos seguridad, lo que incluye asistencia monetaria de emergencia. Dichas órdenes son aplicables en todos los estados.

También puede solicitar una orden que le conceda una manutención para los hijos menores bajo su cuidado o para usted si la otra parte tiene la obligación legal de asistirlos a usted y sus hijos.

También tiene el derecho de hacer una demanda por las pérdidas sufridas como resultado del abuso, lo que incluye los gastos médicos y por la mudanza, la pérdida de ganancias o manutención, y otros gastos de bolsillo por las lesiones presentadas y los daños a su propiedad. Esto se puede hacer sin un abogado en el departamento de reclamos menores de un tribunal si el monto total reclamado es de menos de \$10,000.

También puede haber reparaciones similares en los tribunales tribales.

NOTAS



LÍNEAS PARA CASOS DE CRISIS/APOYO DISPONIBLES LAS 24 HORAS

Línea para casos de suicidio y crisis: 988

Línea para casos de crisis de salud mental del condado de Washington: 503.291.9111

Domestic Violence Resource Center (DVRC): 503.469.8620

Sexual Assault Resource Center (SARC): 503.640.5311

Call to Safety (violencia doméstica/agresión sexual): 503.235.5333

Línea UNICA (violencia doméstica y sexual) ESPAÑOL: 503.232.4448

National Suicide Prevention Line (Línea Nacional para la Prevención de Suicidios): 800-273-8255

Línea para casos de crisis para militares/veteranos: 800.273.8255

The Trevor Project (LGBTQ+): 866.488.7386

Youth Line (para hablar con adolescentes, de 4 p. m. a 10 p. m.): 877.968.8491

