

SafePlace ofrece los siguientes servicios gratuitos y confidenciales para las personas que han sufrido cualquier forma de violencia y abuso:

- Un lugar donde puede estar seguro
- Acudir a nuestras oficinas sin previa cita martes y miércoles de 10am 12 del medio día y de 1 a 3, alguien estará disponible para ayudarle a obtener recursos e información, y preparar un plan de seguridad y procesar sus sentimientos
- 24 horas al día, los 7 días de la semana, alguien estará disponible en nuestra línea de ayuda para escucharle y darle información sobre recursos de la comunidad para poder asistirlo.
- Apoyo en la corte, si necesita una Orden de Protección, una advócate estará disponible para acompañarla
- Asesoramiento Legal un abogado podrá darle asesoramiento legal gratuitamente (no representa)
- Un lugar seguro para procesar sus sentimientos y conocer personas que han tenido experiencias similares a la suya
- Celulares para llamar al 911
- Tarjetas de regalo para comida y otras necesidades*
- Ayuda para pagar la renta si necesita*
- Tenemos personas que hablas Español y Cam-boyano. Proveemos interpretes en otros idiomas y ASL

Llama al 360 754.6300 (activa)

Al 360 943.6703 (para sordomudos)

No todos los recursos financieros están disponibles todo el tiempo.

LA MISSION DE SAFEPLACE

Nos esforzamos en poner fin a la violencia domestica y sexual, y promovemos el cambio personal y social, mediante la intervención en crisis y la educación.

SafePlace provee servicios a sobrevivientes de violencia sin importar su edad, raza, nacionalidad, género, sexualidad, clase, religión, rango militar, presencia de inhabilidad física o mental, estado marital o embarazo.

Línea de ayuda:

360 754-6300

Línea para sordomudos 360 943-6703

Oficinas:

314 Legion Way SE

Olympia, WA 98501

Teléfono: 360 786-8754

Para sordomudos: 753-8700

Pagina electrónica:

www.safeplaceolympia.org

E-mail: safeplace@safeplaceolympia.org

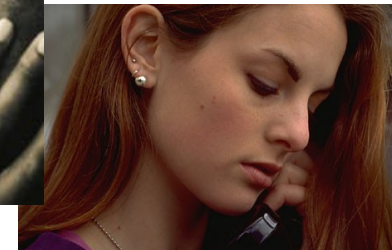
SafePlace 
freedom from violence



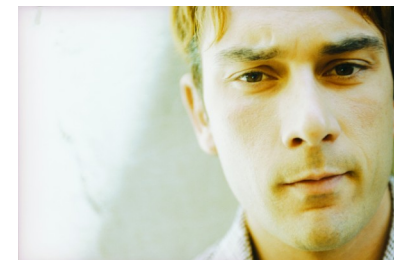
La recuperación toma tiempo.



Existe ayuda, búscala.



Tus sentimientos son normales.



Curándose de un abuso sexual

Información acerca de abuso sexual y SafePlace

Que es un abuso sexual?

Abuso sexual es forzar a alguien tener actividad sexual en contra de su voluntad. El abuso sexual es uno de los crímenes menos reportados en este país. Los cálculos son 1 de 4 mujeres y 1 en 7 hombres, experimentarían alguna forma de abuso sexual en sus vidas.

Porque me pasó a mí?

Nadie merece o pide ser violado o abusado sexualmente. Es normal preguntarse a uno mismo si pudo haber evitado la violación. No importa como paso, no es culpa suya. La culpa de la persona que cometió el acto.

Cuales son los efectos?

Un abuso sexual puede afectarte de muchas maneras. Aquí hay algunos ejemplos de sentimiento que podría experimentar y tener

- Negatividad
- Recuerdos instantáneos del evento
- Asustarse fácilmente
- Tener lagunas mentales
- Incapacidad de tomar decisiones
- Llorar de repente
- Desesperado (a), enloquecido, sobrestresado
- Experimentar reacciones físicas como escalofrío y sudor, alergias, dolores de cabeza, náusea, problemas de respiración, ya sea despierto o dormido
- Rechazo físico, especialmente sexual
- Resentimiento, odio, frustración culpabilidad, desconfianza y vergüenza.

“Al principio estaba en shock.”

Es normal experimentar estas reacciones después de un abuso sexual. Algunas reacciones pueden ser, por un periodo corto y otras pueden podrían tomar un poco mas de tiempo.

“Después me sentía confundida, con miedo y enojada”

Que puedo hacer al respecto?

En el Estado de Washington existen ordenes de protección por abuso sexual. Por medio de las cuales se le puede otorgar protección al sobreviviente contra su abusador, ordenándole que se mantenga lejos de usted, de los lugares que frecuenta, trabajo, escuela etc. Un consejero de SafePlace puede darle más información acerca de esta orden. Solo llama al: 786-8754

Si el abuso ha sucedido en ultimas 96 horas puedes acudir al Hospital de St. Peter's a la sala de emergencia para que le hagan un examen del abuso sexual. Este examen colecta evidencia forense del asalto que puede utilizar si decide poner cargo. **Tener estos exámenes no significa tenga que aplicar cargos.** Este servicio es gratis y no necesitas tener seguro medico para este examen. SafePlace tiene consejeros disponibles para apoyarle durante el examen. Llama SafePlace o puede acudir a la sala de Emergencias del Hospital St. Peter para recibir servicio medico.



También puede considerar contactar otras agencias de la comunidad que ofrecen servicio totalmente confidencial y gratuita como: prueba del SIDA y anticonceptivos de emergencia. SafePlace puede darle mas información y referirla con otras agencias.

Que más debería saber?

Es importante que se cuide, enfóquese en su recuperación. Aquí algunos consejos de como podría cuidarse

- Ejercicio, caminar
- Hablar con sus amigos, familiares, un especialista o consejero
- Escribir cada día lo que siente, dele importancia a sus de sus pensamientos y emociones
- Organize su tiempo, haga decisiones que le den un sentido de control diario
- Dese el permiso de sentirse destrozada. Algunos días serán mejor que otros, todos sus sentimiento son normales.

“Yo sabia que no era mi culpa, pero sentía culpable.”

El uso de alcohol o drogas pueden complicar la situación. Si sientes que es difícil sobrellevar la situación de lo que te paso, no tengas miedo de pedir ayuda.

5 cosas que Ud. puede decirle a un (a) sobreviviente de violencia

1. Yo temo por tu seguridad
2. Yo temo por la seguridad de tus hijos y tu familia
3. No te mereces ser abusada ó controlada
4. Esto no es culpa tuya
5. Hay lugares donde puedes llamar para recibir ayuda

