

Constitución de Derecho en Carolina del Sur A.

Preservar y proteger los derechos de las víctimas en el proceso de justicia independientemente de su raza, sexo, edad, religión o estado económico.

Víctimas de un crimen tienen el derecho de:

1. Ser tratado con igualdad, respeto y dignidad y estar libre de intimidación, provocación o abuso, a través del proceso criminal y juvenil de justicia e informarle a la víctima sus derechos constitucionales proveído por el estado.
2. Ser razonablemente informado cuando el acusado o convicto sea arrestado, puesto en libertad o haya escapado.
3. Ser informado de estar presente durante los procesos criminales donde las decisiones finales de los cargos se tomen en cuenta, o cuando el acusado tenga el derecho de estar presente.
4. Ser permitido a someter una declaración por escrito o verbalmente en todos los juicios que afecten la fianza.
5. Ser escuchado en cualquier procedimiento que envuelva un pos arresto o decisión de liberación, defensa, o sentencia.
6. Ser razonablemente protegido del acusado o las personas que están actuando en la representación del acusado a través del proceso criminal de justicia.
7. Conferir con el abogado u oficial encargado del procedimiento de los cargos antes del juicio, o antes de cualquier disposición, y a ser informado de cualquier disposición.
8. A tener acceso razonable después de la conclusión de la investigación criminal a todos los documentos relacionados con el crimen en contra de la víctima antes del juicio.
9. A recibir una pronta y completa restitución de bienes de la persona o personas convictas del crimen.
10. A ser informado de cualquier procedimiento después de que la persona haya sido convicta ya

Estrategias de Afrontamiento

1. Respire profundo
2. Haga una actividad positiva
3. Practique algún deporte
4. Piense en algo gracioso
5. De una caminata
6. Practique yoga
7. Póngase de pie y estírese
8. Escuche música
9. Tome un descanso
10. Cuente lentamente hasta diez
11. Use un diálogo interno positivo
12. Diga algo amable de si mismo
13. Hable con un amigo/a
14. Hable con un adulto/a
15. Cierra los ojos y relajase
16. Diga: "Puedo hacer esto"
17. Visualize su lugar favorito
18. Piense en algo feliz
19. Piense en una mascota que ame
20. Piense en alguien a quien ame
21. Duerma lo suficiente
22. Coma una merienda saludable
23. Lea un buen libro
24. Ponga una meta
25. Trote en el lugar
26. Escriba en un diario
27. Tararee su canción favorita
28. Haga garabatos en un papel
29. Haga un dibujo
30. Coloree en una página
31. Limpie algo
32. Medite
33. Use una pelota antiestrés
34. Baile
35. Escriba una carta
36. Mire las fotos que ha tomado
37. Haga una lista de gratitud
38. Haga una lista de sus cualidades positivas
39. Haga algo amable
40. Dele un abrazo a alguien (pida permiso)
41. Arme un rompecabezas
42. Haga algo que ame
43. Construya algo
44. Juegue con plastilina
45. Abraze a un animal de peluche
46. Rompa papel en pedazos
47. Toque un instrumento
48. Mire una buena película
49. Tome fotos
50. Jardinería
51. Escriba una lista
52. Mantenga una actitud positiva
53. Programe tiempo para usted
54. Haga burbujas
55. Escriba una nota positiva
56. Mastique chicle
57. Pinte sus uñas
58. Escriba una historia
59. Blog
60. Lea un libro de chistes
61. Escriba un poema
62. Beba agua fría

EL PROCESO DE TRIBUNAL CRIMINAL

¿Dónde queda usted en el proceso? Como una víctima, testigo, o sobreviviente de una víctima, usted puede sentir que usted no es parte del proceso criminal, pero usted sí lo es! No tenga miedo de hacer todas las preguntas que usted tiene o mantenerse informado durante todas etapas del proceso criminal de su caso. Usted será preguntado o permitido participar en varios puntos en todas partes del procesamiento del caso y más tarde durante el encarcelamiento del demandado, si él es condenado. Usted tiene derechos, que son declarados en la Constitución del Estado de Carolina del Sur (y en este folder). Si usted es una víctima, o el sobreviviente de una víctima, como el delito le ha afectado es una parte muy importante del caso.

Orden de Detención. Si un sospechoso ha sido positivamente identificado, usted, un testigo, o un policía puede ser la persona que firma la orden de arresto que acusa al sospechoso del delito. La policía debe decirle quien debe firmar la orden de arresto. Si usted debe firmar la autorización, usted tendrá que ir a una oficina para hacerlo. Esta puede ser la oficina del magistrado, una oficina perteneciente al condado de justicia, o en el tribunal de la ciudad. Usted hablará con un juez o un oficinista que preparará la orden de arresto. Usted será requerido a jurar que el delito pasó y que el sospechoso cometió el delito. Cualquiera que escuche a lo que usted tiene que decir debe estar satisfecho de que haya causa probable de publicar aquella orden de arresto. Si ellos creen en lo que usted les dijo, en ese momento se publica una orden de arresto. Una vez que la orden de arresto es publicada, un policía lo servirá (leerá y dará una copia) al demandado, la persona acusada del delito. Si el demandado está en cárcel, la autorización será servida allí. Si él no está en la cárcel, un policía debe buscar al demandado, servir la orden de arresto, tomar al demandado en custodia, y encarcelarlo. En la cárcel el demandado será fotografiado, tomado las impresiones digitales, y colocado en una celda. Por lo general, tan pronto como él pueda, después de que él es detenido, el demandado se pone en contacto con su abogado para ayudarlo con su defensa en contra de los cargos hecho contra él. En casos menos serios o juveniles, el demandado puede ser liberado en vez de ser encarcelado. Se le puede requerir al demandado pagar fianza antes de ser puesto en libertad. El objetivo de la fianza es asegurarse que el demandado aparecerá en el tribunal. No es intención para hacer imposible para el demandado salir de la cárcel.

Usted tiene un derecho a ser notificado de y estar presente en una audiencia de fianza. Si usted no es notificado, por favor llame SCVAN. Muy a menudo el demandado será puesto en libertad en una materia de horas después de que él es detenido. Típicamente dentro de un día o dos después de que la orden de arresto es servida, el demandado es traído en frente un juez para ser procesado (Acusación Formal).

Abogados. Hay dos clases de abogados en casos criminales. El abogado (o diputado de abogado o abogado asistente) quién procesa el caso para el Estado y el Abogado de Defensa, que representa el demandado. Sin embargo, si usted ha considerado un pleito civil en relación con este caso y usted ha contratado a un abogado, él puede querer seguir el progreso del proceso criminal. El representante de víctima o el abogado de la Oficina de la Sesión General le mantendrán informado del progreso del caso. Usted no tiene que hablar con el abogado de la defensa, antes del proceso. Sin embargo, él puede que solicite una entrevista. Antes de que usted lo haga, por favor piénselo, si no usted debe hablar con el abogado que maneja su caso. Siempre mantenga la oficina del abogado informada antes de que usted comience un caso civil.

Audiencia Preliminar: Antes de que un caso vaya al proceso, esto típicamente pasa por al menos dos audiencias. La primera es la audiencia preliminar. El objetivo de la audiencia preliminar es presentar los elementos básicos del caso de modo que el juez pueda decidirse si hay causa probable y razón suficiente para seguir con el caso y seguir sosteniendo al demandado a la exigencia de la fianza. A veces el demandado decide no estar presente en la audiencia preliminar. Sin embargo, el abogado de defensa puede estar presente en la audiencia. Él tiene un derecho de saber que pruebas existen contra su cliente. Este es llamado el "derecho de descubrimiento" El abogado de defensa puede hacer preguntas en la audiencia preliminar. La audiencia preliminar está abierta al público. Usted no tiene que asistir a menos que la policía o el abogado le pregunten. Usted podría desear asistir a fin de seguir el progreso del caso, y usted tiene aquel derecho.

Declaración: Después de que la causa probable es establecida en una audiencia preliminar, el demandado es formalmente acusado del delito e informado de sus derechos en el procesamiento, el demandado se declara "Culpable" o "No Culpable". Muchos declaran "Culpable". Si se declara "Culpable", él puede ser condenado inmediatamente o en algún tiempo en el futuro. Él puede cambiar su declaración hasta el punto donde el juez acepta su declaración de "Culpable".

El Proceso de Tribunal Criminal (cont.) Culpable" su caso irá al proceso. Él puede cambiar su declaración a Culpable" hasta el punto donde un juez o jurado determina un veredicto. **La gran mayoría de casos criminales en Carolina del Sur es manejada por culpabilidad, y no procesos.**

Jurado de Acusación: La segunda audiencia es sostenida antes del jurado de acusación. Un grupo de ciudadanos de dieciocho. La audiencia de jurado de acusación no está abierta al público. El jurado de acusación escucha a los elementos básicos de pérdida de casos, un derecho después del otro. El abogado puede ser el único quién presente su caso, o varios testigos pueden declarar. El abogado podría pedirle declarar. Si el jurado de acusación resulta "No Alegato" el caso no irá al proceso. Si el jurado de acusación pública "Si Alegato" (o acusación), el caso será manejado en el Tribunal de Sesión General.

Proceso: Un proceso puede ser sostenido tanto antes un juez como un jurado (un Proceso de Jurado) o antes de un juez sin el jurado (un Proceso de Banco.) Los procesos criminales más serios son sostenidos en el Tribunal de Sesión General. El juez o el jurado deben escuchar a todos los hechos del caso y decidirse si el demandado es encontrado; "No Culpable" él será liberado de la custodia. Si el demandado es encontrado "Culpable", él puede ser condenado en ese momento o en un tiempo posterior. Casi siempre el juez decide la sentencia. Conforme a la Ley de Carolina del Sur, el jurado decide la sentencia sólo en casos en los cuales el abogado pide la pena de muerte (llamado casos "de capital").

Declaración de Impacto de Víctima: (VIS) El VIS es una declaración voluntaria. Es un testimonio que se hace escrita, o oral por víctima diciendo como el delito le afectado la vida de la víctima y la familia. La forma de VIS tiene un lugar para usted solicitar la notificación de la audiencia de tribunal y otro procedimiento; la audiencia de pos sentencias que afecta probación, libertad condicional y liberación; y notificación tal como resultado después las fugas de delincuente. El VIS es usado por el abogado para preparar una sentencia, recomendación por el juez para determinar la sentencia y la restitución, por si acaso. Según la sentencia, su VIS también puede ser enviado al Departamento de Correcciones de Carolina del Sur /o Período de Prueba, Libertad Condicional y Servicios de Perdón. La Junta de Libertad Condicional puede usar su VIS para determinar la restitución.

Asegúrese que usted pregunte y complete un VIS. Este asegura que su voz sea escuchada y que el sistema de derecho penal sepa como el delito le afectó. Asegúrese que su caso es archivado con la Oficina del Procurador si su caso va adelante a Corte de Sesión General.

Completar el VIS puede ser la cosa más importante que usted puede hacer. Se requiere que su representante de víctimas le mantenga informado " a todas las víctimas de todos sus derecho de someter a la corte, por escrito, oral la opción de declaración de impacto de víctimas que será considerará por el juez en hora sentenciar o disposición audiencia en la Corte de Sesión General y en una audiencia de libertad condicional y proveerle a usted una copia de la forma del VIS (código del SC; 16-3-1550.) Usted puede hacer su declaración oralmente en el tribunal, si usted desea, en vez de por escrito, pero un escrito al VIS puede ser enviado sitios donde es útil, como al Departamento de Corrección (SCDC), el Departamento de Probación de Prueba, Libertad Condicional, Servicios de Perdón (DPPPS), y Junta de Corrección de Comunidad y Libertad Condicional para ser considerado cada vez que el demandado tenga una audiencia.

Intervención- Pre Juicio (PTI.) El demandado puede ser elegible para el programa de proceso de intervención. El programa sirve sobre todo para delincuente que se le haya hecho cargo menos serio. Sin embargo, el abogado puede solicitar que a cualquier demandado le permitan participar. El demandado paga por este programa. Esto permite que él haga la restitución (para pagar el daño o herida que él ha causado) y para que atienda a clases que le enseñe a él, el impacto de su comportamiento y como evitar repetir la ofensa. Usted debería ser notificado cuando el demandado solicita PTI y ser permitido expresar su opinión al abogado en cuanto a la participación del demandado. Si con éxito completo PTI su caso será desecho. Si él deja de completar PTI, su caso será devuelto al tribunal.

LEYES QUE NOS AFECTAN

El siguiente es un resumen de la ley de la nueva sección (16-3-1506, etc., SPP.) que describe las responsabilidades de un sistema criminal de justicia para usted como víctima de un crimen (o sea puede ser imposición de la ley) la corte, acusadores, el procurador de justicia, cárcel u otros departamento de confinamiento; el Departamento de Correcciones, el Departamento de Período de Prueba, Libertad Condicional, y Servicios de Perdón, la Junta de Libertad Condicional Juvenil, y el Departamento pedimos ayudarnos a mantenerle informado

• Responsabilidades de Víctimas y Testigos de Procesamiento:

- Mantener agencias informadas del nombre legal, dirección, y número de teléfono correcto.
- Para poder recibir restitución, deberá proveer detalle del impacto financiero.
- Notificar apropiadamente a la autoridad del deseo de estar presente en todos los juicios.
- Someter una Declaración de Impacto de Víctima en un tiempo justo a la Representante de Víctimas.
- Notifique al abogado de su deseo de hacer una declaración oral en el tribunal antes de sentencia.

Lo siguiente es lo que usted como una víctima de crimen, puede esperar del sistema del derecho penal.

• Sobre informe de crimen, la imposición de ley tiene los deberes siguientes para/con las víctimas:

- Proveerle con una copia gratuita del informe de incidente.
- Proveerle con una descripción de sus derechos, servicios disponibles a usted y procedimientos si usted es acosado o amenazado.
- Asistirle con llenar la compensación de SOVA y otras aplicaciones de asistencia social.
- Asista con problemas con acreedor, empleadores, escuela, etc. Informarle del estado y el progreso del caso de la investigación.
- Proveerle con transporte y protección en la corte.

En el momento de arresto o detención, la agencia apropiada tiene los siguientes deberes para/con las víctimas:

- Notificación de la detención o arresto del demandado. Notificación por adelantado de cualquier procedimiento.
- Proveerle con información sobre agencias de ayuda para víctimas.
- Ser notificado antes de cualquier audiencia de Detención / Fianza/Obligación, y verifique antes de un juez.
- Imponga medidas para protegerse como una condición de la liberación de preproceso del demandado.
- Notificarle por adelantado de una audiencia preliminar.

Sobre liberación, transferencia o fuga, el departamento u agencia que tiene custodia de un demandado:

- Debe ser notificado de cualquier liberación, transferencia o fuga por el demandado

Sobre un referido del caso a la Corte Sumaria para la disposición, la Corte Sumaria tiene los siguientes derechos para/con las víctimas:

- Notificarle de su derecho y sobre la práctica y los procedimientos de la corte.
- Proveerle a usted con una declaración de impacto de víctima.
- Notificarle por adelantado de todas las audiencias.
- Devolver sus pertenencias personales en una manera oportuna.
- Reconocer y proteger sus derechos.

Sobre la Remisión del Delincuente al Departamento de la Justicia Juvenil, DJJ tiene los siguientes derechos para/con víctimas:

- Informarle y consultar con usted antes de tomar medidas.
- Informarle del estado y el progreso del caso.

Sentencia: Después de que declare “Culpable” es sometido a un veredicto de “culpables” si alcanza el caso, el juez condenará al demandado (excepto pena de muerte, en donde el jurado decide la sentencia). El juez considerará toda la información que él tiene

El Proceso de Tribunal Criminal (cont.) incluso su VIS, así como la información de la defensa presente.

Testificando en Corte: Testificación significa decir la verdad. Siempre diga la verdad. Si a usted le piden declarar, usted debería hablar con el abogado acerca de que puede esperar. La Representante de Víctimas de la Oficina del Procurador puede ayudarle a prepararse para declarar. En el tribunal todo que usted tiene que hacer, es decir todo lo que usted sabe y contestar las preguntas que se le han hecho. Usted tal vez se encuentre nervioso y el abogado de la defensa podría tratar de alterarlo, pero haga todo lo posible por quedarse calmado. Tomar su tiempo y conteste las preguntas simplemente diciendo la verdad.

Leyes Criminales: El objetivo de hacer cumplir estas leyes, es por cómo se comporta la gente. Aquellos que desobedecen las leyes criminales deben responder por sus delitos y hacer que obedezca la ley. El Estado de Carolina del Sur y el gobierno de los Estados Unidos tienen leyes que definen delitos. La mayoría de los casos criminales son enjuiciados en tribunales estatales.

Leyes Constitucionales: La Constitución de los Estados Unidos (y sus cambios de enmiendas,) garantiza los derechos de los ciudadanos. Uno quién ha sido acusado de un delito es supuesto inocente hasta que él sea probado culpable más allá de una duda razonable. Todas las víctimas de un delito tienen derecho a nuestra Constitución.

Definición de un Delito: Las definiciones de delitos las puede encontrar en los estatutos (Leyes). Esto arregla el código penal y en el derecho común. El derecho común es una decisión completa de la corte y los Estados Unidos e Inglaterra.

Jurisdicción: Para un tribunal poder escuchar un caso, este debe tener jurisdicción, para que las autoridades lo escuchen y puedan tomar una decisión. Cual corte tiene la jurisdicción de determinar qué tipo de delito fue cometido y donde ocurrió.

Juveniles: Los menores edad (persona 16 años de edad y más jóvenes) quiénes cometen delitos por lo general no son enjuiciado en las cortes criminales. Los casos de menores normalmente son escuchados en la Corte Familiar. (Hay otra sección en esta carpeta que trata con casos juveniles.)

Nota Final: No hay forma de predecir el resultado del proceso de la corte criminal. Lo que es importante es que usted sea parte del proceso y su conclusión. Una vez que un demandado encontrado “Culpable” es sentenciado, usted puede registrarse para ser notificado sobre la audiencia, en cuanto al período de prueba y libertad condicional. La Oficina del Procurador General de Justicia le mantendrá informado en cuanto a la fase del proceso de apelación.

COMPENSACION Y RESTITUCION

Restitución- El Juez o la Junta de Libertad Condicional pueden ordenar a la persona convicta del crimen a pagar por las pérdidas sufridas como resultados de este crimen. En orden para que el juez o la junta de libertad condicional sepan las pérdidas que usted ha sufrido, usted debe de completar una Declaración de Impacto a la Víctima (VIS.) Un asistente de víctimas le ayudara a completar la forma VIS. Sin embargo algunas pérdidas serán del tipo del cual no se pueden restituir. El defensor puede tener habilidad limitada para hacer una restitución monetaria (la persona puede que no tenga dinero, puede ser desempleada/o, o puede ser encarcelado por muchos años.) Por lo tanto la restitución no se cumplirá.

Pagos de Restitución- Pueden ser extendidos a través de varios años. Los pagos no son hechos directamente por el acusado hacia la víctima, pero son hechos por la secretaria de la corte o por el Departamento de Libertad Condicional y Probatoria quienes son los que mandan los cheques.

Los Fondos de Compensación a las Víctimas de Carolina del Sur- Una víctima de crimen que ha sufrido alguna pérdida como resultado del crimen puede ser elegible para recibir compensación del Fondo de Compensación para Víctimas del Estado de Carolina del Sur. El fondo puede proveer beneficios cuando alguien tiene gasto médicos, pérdidas de ingreso, gastos de psicólogo y consejería, o (en casos de muertes) gastos funerales, si estos gastos no son cubiertos por otro tipo de recursos.

Para calificar para la ayuda financiera, uno debe de reportar el crimen al departamento de policía en un periodo de 48 horas de cuando ocurrió el crimen (si es posible) cooperar con la ley, el departamento de policía y la División del Gobernador en la Oficina de Asistencia para Víctimas (SOVA) y completar una aplicación (vea la lista de recursos.)

El departamento de policía o la oficina de asistencia para víctimas en la oficina del procurador le pueden ayudar con su aplicación. Para recibir fondos, la pérdida debe exceder la cantidad de \$100. Desde Julio 1, de 1996 la máxima cantidad permitida par compensación por gastos de funeral es de \$4,000 por cualquier tipo de reclamo la cantidad es de \$15, 000 y en casos extremos la cantidad máxima de \$20.000.

Demandando Al Acusado- En conjunto con tener que lidiar con el proceso criminal de la corte, usted puede considerar demandar al acusado por daños y perjuicios. Esto tomara lugar, en una corte civil. Estos asuntos son escuchados en la corte del condado, probablemente sea el mismo lugar donde el criminal será llevado a juicio o Donde el juicio tomara lugar, pero el juicio se llevara de una manera diferente. Para poder determinar si usted debe o no demandar al acusado, usted necesitara discutir el asunto con el abogado de su elección.

Otras Necesidades Financieras- Su representante de víctimas estará dispuesta a ayudarle a encontrar recursos adicionales para obtener compensación financiera si usted piensa que hay necesidad de otros recursos adicionales.

LEYES QUE NOS AFECTAN (cont.)

- **Sobre la Remisión del Caso para la Disposición en la Sesión General o Corte Familiar, la agencia apropiada (usualmente la agencia acusadora) tiene los siguientes derechos para/con víctimas:**

Proveerle a usted con un formato de declaración de impacto de víctima y asistirle en completarlo

- Infórmele de prácticas y procedimientos del sistema del Derecho Penal de Justicia.
- Informarle de su derecho y accesoria legal.
- Devolver sus pertenencias personales en una manera oportuna.
- Informarle de compensación, honorarios, asistencia financiera y ayudarle con aplicaciones.
- Informarle a usted de estado en progreso de caso.
- Conversa con usted en cuanto a decisión en manejo y disposición de su caso. Notificarle por adelantado de cada audiencia.
- Asistirle con los acreedores, empleadores, escuelas, etc.
- Responder activamente a amenazas e intimidación.
- Minimizar su inconveniencia y familiarizarse con el procedimiento en corte y prácticas dentro del sistema de derecho criminal.

Leyes que Proveen Protección de sus Derechos de Constitución

- Los empleadores no deben responder, suspender o reducir sus salarios o ventajas si usted es citado al tribunal.
- Las víctimas y los testigos no pueden ser aislado (mantener fuera) de la sala de tribunal.
- La ley de imposición y los acusadores deben tener áreas de espera separadas para usted y sus testigos y el demandado.
- La Corte debe reconocer su derecho, diligentemente como del demandado. Víctimas y testigos que tienen necesidades especiales (mayor, minusválido, niños) usando sesiones cerradas o grabadas.
- Los jueces deben escuchar o examinar todas las declaraciones de impacto de víctima antes de condenar.
- Los jueces deben dirigirse a la cuestión de restitución Los jueces deben ordenar honorarios razonables y reembolso para las víctimas por sus gastos no previsto que son asociados con el cumplimiento con una citación.
- Los acusadores deben enviar la Declaración de Impacto y la información de la víctima al Departamento de Correcciones, SCDPPP, DJJ y/o la Junta de Libertad Condicional Juvenil. Toda la información de víctima debe ser guardada confidencial.
- Los acusadores deben archivar la Declaración de Impacto de Víctima con todas las acusaciones.
- El acusador debe informarle sobre sus responsabilidades para proporcionar su información de contacto actual a todas las agencias que pueden tratar con el delincuente.
- El acusador debe informarle sobre procedimientos para la colección de restitución, honorarios y gastos, y proveer a usted con información de contacto para las agencias de derecho penal que pueden asistirle a usted con la colección.
- No fuera dado en una manera oportuna, la audiencia debe ser retrasada.
- El Tribunal debe notificarle de todo el procedimiento en una manera oportuna. El tribunal debe tratar susceptiblemente a testigos que tienen necesidades especiales (mayor, minusválido, niños) usando sesiones cerradas o grabadas
- La Corte debe reconocer su derecho, diligentemente como del demandado.

Si está leyendo esto, probablemente es porque usted o alguien a quien usted ama ha sido impactado (a) por abuso infantil y/o asalto sexual. Usted puede estar completamente abrumado por lo que ha pasado. Estoy segura de que usted tiene muchas preguntas que tal vez no sepa ni como preguntar. Puede sentirse avergonzado y confundido (a). Por favor sepa que usted no está solo (a). El Centro Julie Valentine está aquí para ayudar y apoyarle durante este tiempo increíblemente espantoso y caótico. Muchos de aquellos que han caminado a través de nuestras puertas o han llamado han comparado sus experiencias con las de un desastre natural, o una tormenta. Muchos sienten que sus vidas han sido sacadas de su control y puestas en las manos de otros. Déjame asegurarte que aunque pueda sentirse así en este mismo momento, ay esperanza y sanidad. Estamos aquí para ayudar y apodéralo(a) a crear una “nueva normalidad” y para no dejar que lo que le paso lo(a) defina a usted o su familia. Nuestro equipo de profesionales dedicados está disponible y determinado a caminar con usted cada paso mientras usted crea su nuevo camino.

Con esperanzas para el futuro,

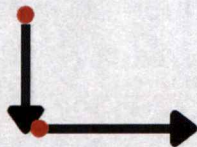
Shauna Galloway-Williams
Directora Ejecutiva

Ejercicio de Respiración

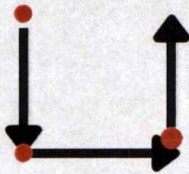
En una hoja de papel en blanco, coloque su crayón, bolígrafo o lápiz en la esquina izquiera de arriba haga un punto. También puede usar su mente si no tiene papel o lapiz. Mientras hace su punto, inhale por la nariz. Mientras exhala por la boca, dibuje una línea recta hacia abajo:



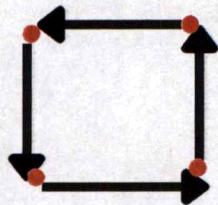
Cuando llegue al final de su línea, haga otro punto e inhale por la nariz. Mientras exhala, dibuje una línea a la derecha. Debería verse así



Cuando llegue al final de la línea, haga un tercer punto. Mientras haga ese punto, inhala profundamente por la nariz. Exhale por la boca y mientras exhala por la boca, dibuje su línea, hacia arriba.



Cuando llegue al final de la línea, haga un cuarto punto mientras inhala por la nariz. Mientras exhala, dibuje una línea a la izquierda y termine donde hizo el primer punto. Esto completa el cuadro:



Repita los pasos 1 a 4, dibujando sobre los puntos y las líneas que ya has creado mientras respira profundo.

Una vez que se sienta cómodo con este ejercicio, puede intentar respirar. Esto se puede hacer con los ojos abiertos o cerrados. Nadie tiene que saber que lo está haciendo. Puede hacer este ejercicio mientras espera en la fila del supermercado o mientras trata de dormir.

Mantener un Diario

- Piensa en las cosas por las que estás agradecido y escríbalas.
- Haga dibujos y garabatos para mostrar sus emociones.
- Lluvia de ideas, escriba ideas
- Escriba cuando esta feliz
- Escriba por qué es feliz
- Escriba sobre lo que le hace feliz: objetos, actividades, mascotas, personas, etc.
- Escriba sus metas de corto plazo
- Escriba sus metas de largo plazo
- Escriba listas de sus logros.
- Escriba una lista de cosas que le hagan sentirse feliz y repítalas así mismo.
- Escriba una lista de las cosas que le gustan de sí mismo.
- Escriba una cosa positiva todos los días sobre usted o algo que haya hecho.
- Describese de una manera positiva.

Provided by Sexual Trauma Services of the Midlands.

Reconociendo las Señales

No siempre esperes señales obvias cuando un niño está siendo abusado físicamente o sexualmente. Las señales usualmente están allí, pero debes saber que buscar.

- Señales de Abuso Físico y Negligencia
- Lesiones inexplicables, como moretones, fracturas, o quemaduras
- Lesiones que no coinciden con la explicación dada
- Problemas médicos o problemas dentales sin tratamiento
- Quejas sobre salpullido/hinchazones, moretones, laceraciones
- Crecimiento deficiente o aumento de peso
- Mal higiene
- Falta de ropa o cosas para satisfacer las necesidades básicas
- Tomando comida o dinero sin permiso
- Comiendo mucho en un rato o guardando comida para después
- Un expediente mediocre o asistencia escolar mediocre
- Falta de atención adecuada para problemas médicos, dentales o psicológicos o falta de atención y cuidado de seguimiento.
- Cambios emocionales que son inapropiados o fuera de contexto para la situación
- Indiferencia
- Señales del Abuso Sexual
- La mayoría de las veces no hay señales físicas del abuso sexual. Más de 90% de las veces, el niño conoce al predador.
- Comportamiento sexual o conocimiento inapropiado para la edad de el niño(a)
- Embarazo o infección transmitida sexualmente
- Sangre en el calzón del niño(a)
- Declaraciones que él o ella fueron abusados sexualmente
- Problemas al caminar o sentarse o quejas de dolor genital
- Abusar sexualmente de otro niños
- Señales Emocionales o de Comportamientos
- Estas advertencias son más comunes en niños que han sido abusados
- Comportamiento demasiado perfecto
- Enojo o rebelión
- Comportamiento retrasado o desarrollo emocional inapropiado
- Perdida de autoconfianza o autoestima
- Antisocial o perdida de interés o entusiasmo
- Dolores de cabeza o dolores de estómago sin causa médica
- Evitación de ciertas situaciones, como rehusar ir a la escuela o subirse en el bus.
- Desesperadamente busca afecto
- Una disminución en el desempeño escolar o pérdida de interés en la escuela
- Pérdida de habilidades de desarrollo previamente adquiridas
- Abecés, no hay señales en lo absoluto.
- Hablando Sobre el Tema
- Los niños a menudo mantienen el abuso en secreto; hablar abiertamente sobre nuestros cuerpos (comenzando a una edad temprana), y proveer límites pueden incitar a los niños a compartir.

Reconociendo las Señales

Porque los Niños Tienen Miedo de Hablar

- Vergüenza: Ellos piensan que es su culpa o que los papas se van a enojar; tienen vergüenza que no dijeron nada y ahora el abuso es continuo
- El abusador es manipulativo El niño(a) es amenazado/a
- Miedo de decepcionar a quien lo(a) cuida
- No quieren que el abusador se meta en problemas- proveedor principal No entiende que está mal
- Escuchando a Los Niños
- Siempre mantenga su mente abierta y sin prejuicios
- Los niños pueden decir una porción de la historia para “tantear las aguas” o pueden decir, “Tengo un amigo(a)”
- Se pueden cerrar o retractar su historia
- Los niños tiene apodos para sus partes privadas. Pajarito, galleta, etc. Hablando con los Niños(a)
- Reconoce y habla acerca de las partes privadas del cuerpo en palabras apropiadas para la edad del niño(a)
- Nadie les debe tocar las partes privadas de su cuerpo Hablen sobre la gente tramposa, establezca reglas familiares
- Sea proactivo. Si un niño parece incómodo o se resiste a estar con un adulto en particular, pregunte por qué
- Reaccionando Responsablemente
- Es importante entender cómo responder apropiadamente a las revelaciones, descubrimientos y sospechas de abuso sexual. Su objetivo es crear un ambiente de confianza y sin prejuicios para que el niño se sienta cómodos divulgando información sobre el abuso.

- Respondiendo a la Divulgación: No sobreactúe. Mantenga la calma y sea de mente abierta
- Escuche lo que tenga que decir SIEMPRE CREAL
- Agradézcales por compartir; dígales que son valientes por compartir esa información. No haga preguntas principales, no investigue
- Déjele saber que usted está allí para ayudarles *nunca haga promesas* Reporta esto inmediatamente!
- Si Usted es Testigo de Abuso o Abuso Sexual Reporte inmediatamente
- Comparta quién, qué, cuándo, dónde sucedió y dónde está el delincuente
- Comparta cualquier otro detalle que considere relacionado, comportamiento anterior a la víctima previo al incidente
- Si Sospecha Abuso o Abuso Sexual Reporte el comportamiento
- Haga preguntas abiertas

Que Puedes Hacer: Sugerencias Para su Familia y Amigos

Amigos y familiares quieren apoyar a un ser querido después de una violación sexual, pero muchas veces no están seguros de cómo hacerlo. Una violación sexual es una violación muy traumática que afecta no sólo a la víctima sino a todos en su vida. Aunque no hay una manera correcta para responder, algunas de las siguientes sugerencias pueden ayudarle a apoyar a su ser querido después de una violación.

- **Mantenga la calma.** Expresando su indignación y su shock puede causar trauma ulterior en su ser querido. Quédese calmado y cree un ambiente más seguro para que él/ella pueda hablar.
- **Permita que la sobreviviente conduzca la conversación.** Déjele decirle tanto o tan poco como él/ella está preparada para contar. No presione a su ser querido a recuperar intimidades personales que no desea recordar o compartir.
- **Tranquilece el sobreviviente y dígales que los ama y que les apoyan.** El sobreviviente necesita saber que a pesar de todo, su relación sigue siendo la misma.
- **Dígale al sobreviviente que no fue su culpa:** Nunca es culpa de la víctima cuando alguien obliga a sexo sobre él o ella. El asalto fue un crimen causado por la persona que lo ha cometido. Muchos sobrevivientes de asalto sexual cuestionan sus propias acciones, después de haber sido un agredido y sienten que son de alguna manera responsable de lo que sucedió. Se preguntan si hay algo que podría haber hecho para evitar el asalto a pesar de que no es su culpa. A veces el proceso de presentación de informes el asalto puede reforzar estos sentimientos, como la ley a menudo se hacen preguntas difíciles como parte de su investigación. Deje que su ser querido sepa que él o ella no es culpable de la agresión. Sé Paciente: Porque el enojo y la frustración no puede ser sacada hacia el trasgresor, muchos sobrevivientes pueden liberar sus sentimientos hacia sus seres queridos. Un viejo problema puede convertirse en algo peor, o un nuevo problema puede empezar.
- **Fortalecer el Sobreviviente:** Ayudé al sobreviviente a fortalecerse a tomar sus propias decisiones. No le diga lo que debe hacer ni tome decisiones por él/ella. Recuerde escucharlo/la y responder a lo que el/la sobreviviente dice que necesita - no a lo que usted piensa que necesita. Respete los límites del/de la sobreviviente y permítale tomar tiempo para curarse. Esté con él/ella para apoyarlo/la por todo el tiempo que necesita, o búsquele alguien que pueda hacerlo. Recuerde pedirle permiso antes de tocar a el/a la sobreviviente. No asuma que el contacto físico, aun en la forma de un toque tierno o un abrazo, sea consolador para un(a) sobreviviente. También es importante respetar los límites del/de la sobreviviente y darle el espacio que necesita
- **Permita que el/la sobreviviente tenga control y apoya sus decisiones:** Durante un asalto, todo el poder y control fue robado de la víctima. El proceso de curación después de la agresión comienza con reclamar el poder.

Lea Primero: Antes de decidir si deja o no al Centro Julie Valentine (JVC) compartir parte de su información confidencial con otra agencia o defensor, un asesor de víctimas de JVC discutirá con usted todas las alternativas y cualquier riesgo y beneficio que pueda resultar en compartir su información confidencial

Yo entiendo que JVC tiene una obligación de guardar mi información personal, información de identificación y mis registros confidenciales. Yo entiendo que puedo decidir que JVC comparta parte de mi información personal a ciertos individuos o agencias.

Yo, _____, autorizo a _____, un empleado de JVC, compartir la siguiente información específica con:

Quien quiero que tenga mi información:	Nombre:
	Agencia Especifica:
	Numero de teléfono:

Esta información puede ser compartida: en persona por teléfono por fax por correo

por correo electrónico

Que info. sobre mi será compartida:	(Anote lo más específicamente posible, por ejemplo: nombre, día de servicio, y cualquier documento).
Porque quiero que mi info. sea compartida (propósito):	(Anote lo más específicamente posible, por ejemplo: recibir beneficios).

Por favor note: hay un riesgo que la liberación limitada de información puede potencialmente abrir el acceso de otros a toda su información confidencial retenida por JVC.

Yo entiendo:

- Que no tengo que firmar un formulario de liberación. No tengo que permitir que JVC comparta mi información. Firmar un formulario de liberación es completamente voluntario. Que este formulario es limitado a lo que escribí arriba. Si quiero que JVC libere información sobre mí en el futuro, yo necesito firmar otro formulario escrito, de tiempo limitado.
- Al liberar información sobre mi puede darle a otra agencia o persona información sobre mi ubicación y confirma que eh estado recibiendo servicios de JVC.
- Que JVC y yo no podamos ser capaz de controlar lo que suceda con mi información una vez que allá sido liberada a las personas o agencias mencionadas arriba, y que esa agenciá o persona obteniendo mi información puede ser requerido por ley o practica compartir la con otros.

Este formulario se expira _____ (fecha)

Yo entiendo que este formulario es válido cuando lo firme y que puedo retirar mi consentimiento a este formulario en cualquier momento sea oralmente o por escrito.

Firma: _____

Día: _____

Testigo: _____

Reafirmación y extensión (si tiempo adicional se necesitá para completar el propósito de este formulario)

Yo confirmo que este formulario todavía es válido, y yo quiero extender este formulario hasta _____

Nueva fecha

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo: _____

REGLAS DE SEGURIDAD SOBRE MI CUERPO

Mi cuerpo es mio y me pertenece!

Yo Puedo decidir si no quiero saludar o despedirme de beso y/o abrazo.

Puedo decidir si quiero chocar las manos o tirarles un besito con la mano.



Tengo mis personas en quien confiar.

Tengo personas en los que puedo confiar y decirles lo que sea sabiendo que me van a creer.

Si me siento preocupado, asustado o inseguro puedo acudir a ellos y contarles lo que siento y porqué.

- ✓ Mi Mama
- ✓ Mi Abuelita
- ✓ Mi Maestra
- ✓ Mi Madrina

Signos de Advertencia

Si me siento con miedo o si me siento inseguro. Si empiezo a sudar mucho o a sentir dolor de estómago porque me siento incómodo con otra persona entonces se lo digo a una persona en quien confío.

Secretos

Nunca debo guardar secretos que me hagan sentir incómodo. Si alguien me pide que guarde secretos que no me hacen sentir bien debo decírselo a una de las personas en quien confío.

Mis partes Privadas

Mis partes privadas son las partes de mi cuerpo que son cubiertas con un vestido de baño. Siempre hablo de mis partes privadas por su nombre correcto. Nadie puede tocar mis partes privadas y Nadie puede pedirme que toque sus partes privadas. Nadie debe mostrarme fotos de partes privadas y si algo de esto ocurre debo decírselo a una de las personas en quien confío.

© MAMA INVENTIVA

Cuando estoy en el internet o utilizo las redes sociales, nadie puede pedirme fotos de mis partes privadas. Nadie puede enviarme fotos de sus partes privadas en línea o en la vida real. Si alguno de estas cosas sucede, debo decirle a un adulto que pertenece a mi red de seguridad!