

Si te han asaltado sexualmente, SafePlace te puede ayudar.

En SafePlace, tenemos consejeros disponibles en la línea telefónica de crisis que te proporcionarán apoyo las 24 horas del día. Algunos de nuestros servicios incluyen:

- Línea de crisis 24 horas
- Conserjería en el hospital en caso de asalto sexual
- Conserjería legal para ordenes de protección en caso de asalto sexual
- Clínicas legales
- Refugio de emergencia 24 horas
- Conserjería uno a uno
- Conserjería en Español y Cambodian
- Grupos de apoyo para personas asaltadas sexualmente

Todos los servicios son gratuitos. SafePlace tiene información, educación acerca de el asalto sexual y violencia casera. Los temas incluyen a: Mujeres, jóvenes, violación bajo la influencia de drogas, sobrevivientes varones, síndrome de ser raptado e información para amigos y familiares. Para más detalles llama al : 360-754-6389 .

LA MISSION DE SAFEPLACE

Nosotros nos esforzamos por parar la violencia casera y sexual, interviniendo en el momento de crisis, educando y aconsejando un cambio personal y social.

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

Línea las 24 horas del día:
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

Página electrónica:

www.safeplaceolympia.org

E-mail: safeplace@safeplaceolympia.org

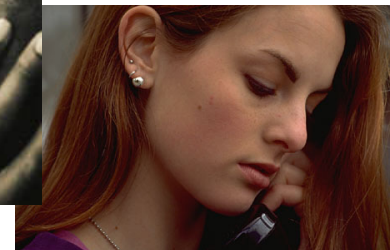
SafePlace 
freedom from violence



*Toma tiempo
para curar.*



Encuentra apoyo



*Tus
Sentimientos
son
normales.*

**Curándose de
un asalto sexual**

***Información acerca de
asalto sexual y SafePlace***

Que es un asalto sexual?

Asalto sexual es forzar a cualquier individuo a tener una actividad sexual en contra de su voluntad. El asalto sexual es uno de los crímenes menos reportados en este país. Los cálculos son que 1 de 4 Mujeres y 1 de 7 hombres experimentarían alguna forma de asalto sexual en sus vidas.

Porque esto me pasó a mi?

Nadie merece o pregunta ser violado o abusado sexualmente. Es normal preguntarse a uno mismo si pudo haber evadido la violación. No importa como paso, no es tu falta. La culpa del asalto te pertenece a la(s) persona(s) quien(es) lo hizo/hicieron.

Cuales son los efectos?

Hay muchas maneras como un asalto sexual puede afectarte. Algunos ejemplos de lo que puedes sentir pueden incluir:

- Negacion
- Recuerdos instantáneos del evento
- Asustarse fácilmente
- No tener completa memoria del asalto
- Incapacidad de tomar decisiones
- Llorar de repente
- Sentirse fuera de control, no ayudado, enloquecido, sobre-estresado
- Experimentar reacciones físicas como escalofrío y sudor, alergias, dolores de cabeza, nausea, problemas de respiración, trabajando o durmiendo, incluyendo pesadillas
- Dificultad en la intimidad/cercanía de cualquier tipo.
- Odio, resentimiento, culpa y sentimientos de incredulidad.

"In the beginning, I was in shock."

Todas estas experiencias son reacciones normales a un asalto sexual. Algunas pueden tener reacciones de un corto periodo y otras pueden permanecer por algún tiempo mas largo.

"Después Yo estaba confundida con miedo y enojada"

Que puedo hacer al respecto?

Washington State tiene ordenes de protección por asalto sexual las cuales pueden proveer al sobreviviente protección contra su asaltante, tales como: requerirle que se mantenga lejos de ti, de los lugares donde trabajas y/o lugares que tu frecuentas. Un consejero de SafePlace te puede informar más acerca de esta orden. Solo llama al: 754-6300.



Si tu fueras asaltada en las ultimas 96 horas, puedes ir a la Clínica St. Peter's ER para que te hagan un examen del asalto sexual. Este examen colecta evidencia forense del asalto que utilizarás si decides hacer cargos. Tener estos exámenes no significa que tu vas a aplicar cargos. No cobran y no necesitas tener seguro medico para este examen. SafePlace tiene consejeros disponibles para apoyarte durante este examen. Llama al: 360-754-6300 o ve a el cuarto de Emergencias del St. Peter para recibir servicio medico.

También puedes considerar contactar otra agencia de la comunidad que pueda ofrecerte servicios como: confidencial prueba del SIDA y anticonceptivos de emergencia. SafePlace te puede referir información de otras agencias llamando al: 754-6300.

Que más deberías de saber?

Es importante que te hagas cargo de ti y te enfoques en tu curación. Algunos ejemplos de como podrías hacer esto son:

- Ejercicio, caminar
- Hablar con tus amigos, familiares, un especialista o un consejero
- Hacer un diario, mantenerte pendiente de tus pensamientos y emociones
- Estructura tu tiempo, Has decisiones diarias que te den un sentido de control
- Date el permiso de sentirte destrozada. Algunos días serán mejor que otros, lo que tu sientes es normal.

"Yo sabia que no era mi falta, pero sentí como si lo fuera."

Frecuentemente el uso del alcohol/drogas pueden complicar la situación. Si encuentras difícil sobrellevar la situación con lo que te paso, no tengas miedo de pedir ayuda.

Otros recursos en caso de asalto

Monarch Children's Justice & Advocacy Centro 360-570-5103

Ofrece consultaría personal gratuita para jovencitos y niños que experimentaron asalto sexual y un grupo de apoyo seminal para jóvenes

Partners in Prevention Education (PIPE) 360-357-4472

Proporciona servicios para gente joven de 12-24 años quienes carecen de hogar y han experimentado asalto sexual o violencia casera.

St. Peter's Sexual Assault Clinic 360-493-7469

Proporciona servicios y referencias para niños y adultos que han sido objeto de asalto sexual.