



# Se Produjeron Abusos

---

Guía para los Discapacitados de Missouri Tras Haber Sufrido Abusos

Financiada por:



Creada por:

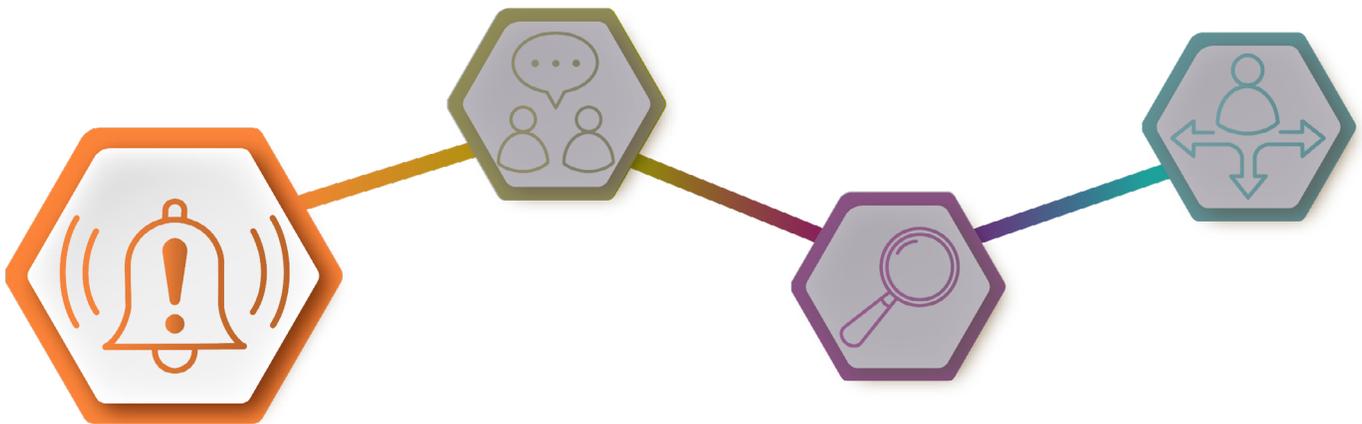


# Bienvenido a Después del Abuso: Recursos para Personas Discapacitadas de Missouri.

Se trata de una serie de conjuntos de herramientas para adultos con discapacidades que hayan sufrido abusos. A veces, puede ser difícil saber qué esperar después de que ocurran situaciones de abuso. Esta serie puede ayudarte a guiarte en tu recorrido cuando hayas sufrido abusos.

### Esta es la fase 1: Se Produjeron Abusos

Para encontrar las demás guías o acceder a los vídeos informativos y a los Folletos de Lectura Fácil, visita [www.afterabuseMOguide.com](http://www.afterabuseMOguide.com).



Se Produjeron Abusos

**Hecho para personas con discapacidades y sus aliados por profesionales en el campo de la defensa y los servicios a las víctimas, en colaboración con la comunidad de personas con discapacidad.**

### Estos conjuntos de herramientas incluyen:

---

- Información sobre las distintas fases del proceso
- Algunas palabras y personas importantes que hay que conocer
- Consejos útiles para los allegados que te apoyan
- Información para ayudarte a hablar de tus sentimientos
- Información sobre las posibles decisiones que puedes tomar
- Recursos y ayudas para los supervivientes de abusos
- Folletos de Lectura Fácil y vídeos informativos para ayudarte a comprender ideas importantes

### Hay cuatro conjuntos de herramientas que te ayudarán.

---

1. **Se Produjeron Abusos:** Este conjunto de herramientas te ayuda a saber cuándo has sufrido abusos y cómo empezar a pensar en qué hacer al respecto.
2. **Díselo a Alguien:** Este conjunto de herramientas comparte ideas sobre a quién puedes contarle los abusos y cómo saber cuándo alguien está siendo un buen allegado.
3. **Recopila Información:** Este conjunto de herramientas te explica lo que ocurrirá una vez que hayas denunciado los abusos y te da ideas sobre cómo cuidarte.
4. **Lo Que Pasa Después:** Este conjunto de herramientas te ayuda a prepararte para el tribunal y te informa sobre los posibles resultados de tu viaje de denuncia.



### Allegados

Un allegado es alguien que está de tu lado. Él o ella puede ayudarte a comprender la información de esta guía. Puedes hablar con una persona allegada, quien te apoyará y comprenderá. Te escuchará para saber cómo te sientes por lo que te ha ocurrido. Te ayuda a encontrar recursos u otras personas para que te ayuden. Cuando veas la frase “Para Allegados”, significa que esa parte es para asistir a tu ayudante a ayudarte.

### ¿Por Qué Aprender sobre los Abusos?

---

Los abusos pueden afectar a cualquiera; sin embargo, las personas con discapacidades corren un mayor riesgo de sufrir abusos. A menudo, las personas con discapacidades no reciben ni información ni educación sobre lo que son los abusos. Eso hace que sea difícil saber cuándo ocurren.

Tú tienes derecho a no sufrir abusos. Aprender sobre los abusos puede ayudarte a saberlo cuando te ocurra a ti.

### ¿Qué Son los Abusos?

---

Los abusos se producen cuando una persona te maltrata o te hace daño o hace un uso indebido de tus cosas. Los abusos pueden producirse una sola vez o muchas veces.

### ¿Quién Comete Abusos?

---

Una persona que abusa de otra se llama un abusador. Cualquiera puede ser un abusador: cuidadores, personal de atención residencial, transportistas, asistentes personales, conocidos, compañeros de trabajo, amigos, familiares, líderes religiosos o desconocidos.

## TIPOS DE ABUSOS



#### Abuso Verbal

Cuando alguien hiere tus sentimientos hablándote mal, insultándote o burlándose de ti.



#### Abuso Físico

Cuando alguien lastima tu cuerpo o amenaza con hacerlo.



#### Abuso Sexual

Cuando alguien tiene sexo contigo, te toca el cuerpo o te obliga a hacer algo sexual sin tu consentimiento.



#### Abuso Financiero

Cuando alguien utiliza indebidamente o se apropia de tu dinero, cosas o propiedades para su propio uso o beneficio.

### Sentimientos Que Pudieras Experimentar

---

Si has sufrido abusos, probablemente tengas muchos sentimientos y emociones sobre lo que te ha ocurrido. No hay una manera correcta o incorrecta de sentirse después de sufrir abusos. Lo que sientas es natural y normal. Lo que sientes puede cambiar de un minuto a otro. A continuación, se enumeran algunos sentimientos y pensamientos comunes que podrías tener.



**Triste:** “¿Por qué me siguen pasando cosas malas?”

**Rabiosa:** “Voy a hacerles pagar por haberme hecho daño.”

**Asustada:** “¿Y si me meto en líos o me vuelve a pasar?”

**Preocupada:** “No quiero meter a nadie en problemas...”

**Confusa:** “No sabía que lo que me sucedió fueron abusos.”

**Engañada:** “¡No puedo creer que confiara en ellos!”

**Sola:** “Nadie entiende lo que se siente.”

**Herida:** “Siento que se me rompe el corazón.”

## Palabras Que Hay Que Conocer

---

### **Abusador o perpetrador:**

- Así llamamos a la gente que hace daño a los demás.

### **Víctima de abusos o superviviente de abusos:**

- Son palabras que la gente utiliza para referirse a alguien que ha sido lastimado.
- Si prefieres que te llamen de una forma u otra, puedes decírselo a la gente.

### **Persona de apoyo en situaciones de crisis:**

- Se trata de alguien que trabaja en una línea directa de crisis (hotline). Son los que responderán cuando llames a un número de teléfono de crisis o a un chat en línea.
- Su trabajo consiste en ser un buen oyente. Esto significa ser solidario y amable.

## Tus Opciones

---

Ahora que sabes que has sido objeto de abusos, te toca decidir qué hacer.

### **Puedes llamar a una línea directa de crisis.**

- Una línea directa de crisis es un número telefónico gratuito al que puedes llamar para hablar con alguien que te escuchará. Consulta algunos posibles números de teléfono de líneas directas de crisis en Recursos.

Puedes denunciar el abuso o decírselo a alguien de confianza. Consulta **“Díselo a Alguien”** para que consigas ayuda al respecto.

## Para los Allegados

Esta guía está pensada para que una persona con discapacidad la utilice “codo a codo” con una persona de apoyo. Llamamos “allegados” a los ayudantes que desempeñan este papel. Un allegado o una allegada es alguien que puede ayudar a la persona a leer la información de la guía y hablar con ella sobre lo que ha aprendido. Los allegados son buenos oyentes, comprensivos y solidarios.

La sección “Para allegados” ofrece consejos útiles a los allegados a la hora de prestar apoyo a la persona que ha sufrido abusos. Estos consejos pueden iniciar conversaciones, preparar al allegado para responder a las emociones que la persona pueda estar sintiendo y apoyar la toma de decisiones. Esta sección ayuda al allegado a ser un buen oyente y un buen recurso.



### ¿ES USTED UN ALLEGADO?

“Se Produjeron Abusos” es para ayudar a una persona a aprender qué son los abusos y a reconocer que le han hecho daño.

**Qué puede hacer:** Puede ser un buen oyente, prestando atención a cualquier sentimiento o emoción que la persona pueda expresar. También puede tomar nota de cualquier detalle que le cuente mientras aún esté fresco en la memoria de la misma.

**Para más información** sobre lo que puede hacer cuando alguien le ha contado que ha sufrido abusos, consulte “**Díselo a Alguien**” para obtener consejos útiles sobre cómo responder.

## Recursos

---

### **Línea Directa para la Denuncia de Abusos a Adultos y Denuncias en Línea en Missouri**

Para denunciar abusos a los investigadores de abusos a adultos de Missouri, llama a la línea directa **800-392-0210** o visita el formulario en línea en [health.mo.gov/safety/abuse/](https://health.mo.gov/safety/abuse/).

### **Línea Directa Nacional Contra las Agresiones Sexuales**

La RAINN ofrece apoyo en situaciones de crisis, información y remisión a recursos locales las 24 horas del día, los 7 días de la semana para personas que han sufrido agresiones o abusos sexuales. Puedes llamar al teléfono directo **800-656-4673** o chatear en línea en [rainn.org](https://rainn.org).

### **DeafLEAD**

Dispone de apoyo y servicios de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana, para víctimas de abusos sordas o con dificultades auditivas en Missouri. Visita [deaflead.com](https://deaflead.com) o habla con alguien por videoteléfono por el **321-800-3323** o envía un mensaje de texto a **HAND al 839863**.

### **Guía de Sensibilización y Prevención de los Abusos**

Esta guía está pensada para que la utilicen un autogestor y su allegado. El objetivo de la guía es el de proporcionar:

- Información sobre lo que son los abusos
- Los tipos y señales de abusos
- Qué hacer en caso de abuso
- Herramientas para mantenerse seguro antes o después de una situación de abuso
- Recursos adicionales para buscar ayuda y apoyo después de haber sufrido abusos

Para obtener más información sobre la Sensibilización y la Prevención de los Abusos, visite [lifecoursetools.com](https://lifecoursetools.com) para leer más detalles.

### **Policía**

Llama al 911 si te encuentras en peligro en este preciso momento o si alguien ha quebrantado la ley.

### **Línea de Ayuda en Caso de Suicidio y Crisis**

Llama al 988 si necesitas hablar inmediatamente con un consejero de salud mental sobre cómo te sientes.

[Vea este vídeo](#) para conocer los distintos tipos de abuso.

# Se Produjeron Abusos

---

Una guía para los discapacitados de Missouri  
tras haber sufrido abusos

Creado por:



Financiado por:



Más herramientas y recursos en  
**[afterabuseMOguide.com](http://afterabuseMOguide.com)**

© por el Consejo de Conservadores de la Universidad de Missouri

La financiación de este proyecto procede del Consejo de Discapacidades del Desarrollo de Missouri (MODDC), Subvenciones No. 1801MOBSDD Sec. No.:2018 / 4, #1901MOSCDD-02, #2001MOSCDD-02 y según lo autorizado por la Ley Pública 106-402 -Asistencia para Discapacidades del Desarrollo y Declaración de Derechos de 2000 (Ley DD).