



Díselo a Alguien

Guía para los Discapacitados de Missouri Tras Haber Sufrido Abusos

Financiada por:



Creada por:

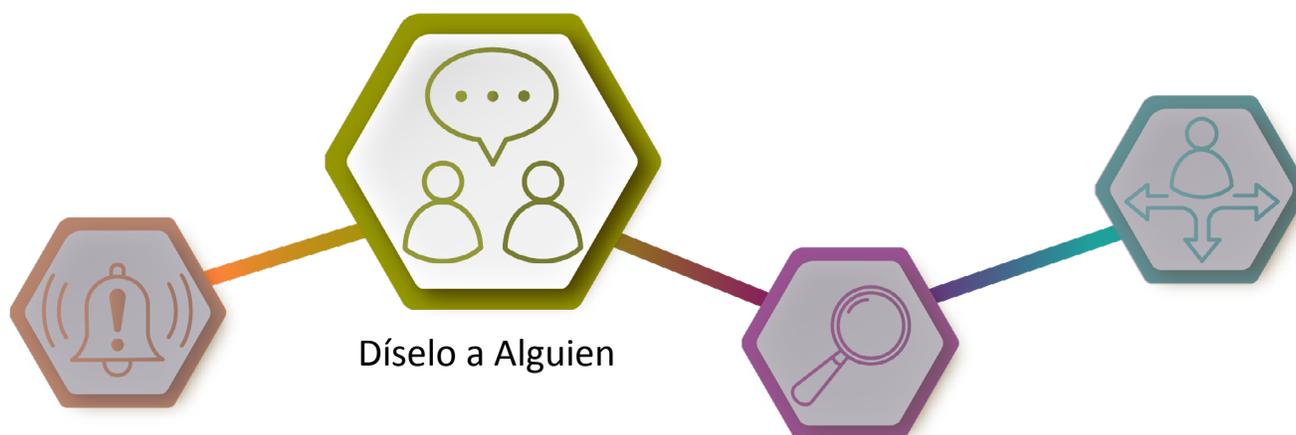


Bienvenido a Después del Abuso: Recursos para Personas Discapacitadas de Missouri.

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 2: Díselo a Alguien

Para encontrar las demás guías o acceder a los vídeos informativos y a los Folletos de Lectura Fácil, visita www.afterabuseMOguide.com.



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.

Díselo a Alguien

Después de haber sufrido abusos, puedes sentirte un poco perdida. Puede que pienses: “¿Y ahora qué hago?” o “¿A quién voy a decírselo?” Muchos supervivientes dicen que después de sufrir abusos se sienten fuera de control, pero tú eres quien decides lo que sucederá a continuación.

Es valiente contarle a alguien acerca de los abusos. Decírselo a alguien puede ayudarte a mantenerte a ti y a los demás a salvo de que te vuelvan a hacer daño.

Fase 2: Díselo a Alguien te ayudará a elegir a quién decírselo. Esta fase también te ayudará a saber si alguien ha respondido de forma útil cuando se lo dices.

Divulgación y Notificación Obligatoria

Si has sufrido abusos, puedes decidir contarle a alguien lo ocurrido. Contarle a alguien acerca de los abusos se llama **divulgación**. Puede dar miedo contarle a alguien los abusos, por eso es importante que se lo cuentes a alguien de confianza. Tú eliges a quién decírselo.

Es posible que la persona a la que se lo cuentes tenga que presentar una denuncia por abusos. A esa persona se le llama **notificador obligatorio**. Aunque le pidas que no lo haga, aun así está obligada a denunciar los abusos. Si un informador obligatorio no realizase la denuncia, podría perder su trabajo o incluso tener problemas con la ley.

Punto de Decisión: ¿A Quién se lo Digo?

Cuando has sufrido abusos y has decidido decírselo a alguien, tienes algunas opciones. Puedes elegir una, varias o todas estas opciones. Para saber más sobre cada una de estas opciones, consulta el Folleto de Fácil Lectura: Díselo a Alguien.

- Puedes decírselo a una persona de tu confianza.
- Puedes decírselo a un defensor de víctimas.
- Puedes llamar a la "Línea Directa (hotline) de Abuso y Negligencia respecto a Adultos de Missouri".
- Puedes decírselo a la policía.
- Puedes ir al hospital y decirles lo que ha pasado.

Gente a Tener en Cuenta

Alguien en quien confíes:

- Un familiar
- Una amiga o un amigo
- Un líder religioso
- Un trabajador de apoyo
- Tu gestor de casos o coordinador de servicios
- Un terapeuta

Defensor de Víctimas:

- Un defensor de las víctimas es alguien que puede ayudarte. Su trabajo consiste en defender o hacer valer tus derechos cuando te hayan hecho daño.

Trabajador de la "Línea Directa de Abuso y Negligencia respecto a Adultos de Missouri":

- Se trata de alguien que trabaja para la " Línea Directa (hotline) de Abuso y Negligencia respecto a Adultos de Missouri". Su misión es mantenerte a salvo. La "Línea Directa de Abuso y Negligencia respecto a Adultos de Missouri" es un número gratuito al que llamar cuando alguien maltrata a una persona discapacitada o a alguien mayor. Cuando te hayan hecho daño, ellos van a querer enterarse. Ellos pueden ayudarte a evitar que te vuelvan a hacer daño.

Agente de Policía:

- El trabajo de un policía es ocuparse de los delitos. Recogen pruebas cuando la gente comete delitos.

Profesional de la Medicina:

- El trabajo de un profesional médico es ayudarte a curarte cuando te hayan lesionado. Ellos también pueden recoger pruebas de delitos para entregarlas a los agentes de policía. Algunos ejemplos de profesionales de la medicina son los médicos y las enfermeras.

Respuestas Útiles y No Útiles para la Divulgación

Independientemente de a quién decidas decírselo, ellos deben responderte de una manera que sea útil. Si se lo cuentas a alguien y no te responde de forma útil, puedes buscar a otra persona a quien decírselo. Nadie debe hacerte sentir que lo ocurrido es culpa tuya o que no estás diciendo la verdad.



Cuando le cuentas a alguien lo que te ha pasado, debes contar con que esta persona sea comprensiva y amable. Algunos ejemplos de formas **ÚTILES** de responderte son:

- "Siento mucho que te haya ocurrido eso."
- "No es tu culpa."
- "Me alegro mucho de que me lo hayas contado."
- "¿Cómo puedo ayudarte a sentirte más segura?"
- "Suena como si hubiera sido muy duro."
- "Lo que te pasó no estuvo bien."



Cuando le digas a alguien lo que te ha pasado, no debe hacerte sentir como si tú tuvieras la culpa o no fuera para tanto. Algunos ejemplos de formas **NO ÚTILES** de responderte son:

- "Estás mintiendo."
- "Jamás harían algo así."
- "¿Por qué no impediste que eso sucediera?"
- "¿Qué les hiciste para que actuaran así?"
- "¿Estás segura de que eso es lo que pasó realmente?"

Sentimientos Que Pudieras Experimentar

Contarle a alguien que has sufrido abusos puede suscitar muchos sentimientos diferentes. No hay una única manera de sentirse. Lo que sientas es natural y normal. Lo que sientes puede cambiar de un minuto a otro. A continuación, se recogen algunos sentimientos y pensamientos comunes sobre el hecho de decírselo a alguien:



Asustada: "¿Y si no me creen o piensan que es por culpa mía?"

Aliviada: "Ya no tengo que enfrentarme a esto sola."

Incómoda: "Realmente no quiero hablar de esto. Es tan embarazoso."

Ansiosa: "No quiero meter a nadie en problemas."

Avergonzada: "Debería haber detenido el abuso. ¿Qué pensará la gente de mí?"

Contenta: "Ahora que lo he contado, puedo volver a sentirme segura."

Enfadada: "Quería que el abuso se mantuviera en privado, pero la persona a la que se lo conté hizo una denuncia."

Es importante recordar que los abusos nunca son culpa tuya. Aunque alguien se sienta avergonzado o culpable, no tiene la culpa. Estos son sentimientos comunes en los supervivientes de abusos. Hablar de tus sentimientos puede ayudarte.

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.



Si alguien le habla acerca de abusos, es importante responder de forma apropiada. Algunas buenas frases para usar cuando alguien le lo cuente son:

- "Siento mucho que te haya pasado eso."
- "No es tu culpa."
- "Me alegro mucho de que me lo hayas contado."
- "Cómo puedo ayudarte a sentirte más segura?"
- "Suena como si hubiera sido muy duro."
- "Lo que te pasó no estuvo bien."

Es importante que la persona que le cuenta acerca de los abusos se sienta escuchada, creída y apoyada.



A continuación, unos consejos de cómo comportarse como un allegado:

- Sea honesto sobre su responsabilidad como notificador obligatorio.
- Tenga paciencia. Apoye a la persona para que participe en la elaboración del informe si así esta lo desea.
- Este atento a los cambios, como cambios de humor, pérdida de interés por las actividades preferidas, agresividad o cualquier diferencia significativa en el comportamiento habitual de la persona.
- Utilice esta guía para acceder a información sobre recursos que puedan ayudar a la persona, como libros, asesoramiento o servicios de abogacía para las víctimas.
- Gran parte de lo que ocurre después de denunciar los abusos está fuera del control de la persona, así que debe asegurarse de ofrecer opciones siempre que sea posible y de hacer hincapié en el poder de decisión que la persona tiene.

Durante este paso, considere la posibilidad de utilizar el glosario de emociones para facilitar la conversación y darle a la persona a la que se apoya un vocabulario para describir su experiencia.

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/.

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.

Línea Directa (hotline) Nacional Contra la Violencia Doméstica

Ofrece ayuda en situaciones de crisis 24 horas al día, 7 días a la semana, y remite a recursos para personas que han sufrido abusos por parte de alguien con quien mantienen una relación, como un novio, una novia o un cónyuge. Puedes llamar a la línea directa **800-799-7233**, chatear en línea en thehotline.org o enviar **un mensaje de texto “START” al 88788**.

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 o habla con alguien por videoteléfono por el **321-800-3323** o envía un mensaje de texto a **HAND al 839863**.

Programa de Defensor del Pueblo para Cuidados de Larga Duración de Missouri

Ayuda a los residentes en centros de cuidados de larga duración, como las residencias de ancianos, a mantener y mejorar su calidad de vida y así contribuir a garantizar la preservación y el respeto de sus derechos. **800-309-3282**.

Coalición de Missouri contra la Violencia Doméstica y Sexual

Ayuda a encontrar un defensor local de las víctimas a través del mapa MOCADSV de organizaciones de servicios a las víctimas en Missouri. Haz clic en tu ubicación en el mapa para encontrar agencias cerca de ti. mocadsv.wpengine.com/how-to-get-help/

Recursos

"Victim Connect"

Ofrece información y apoyo a las víctimas de delitos. Pueden informarte de tus derechos y opciones basándose en tu testimonio. También te ayudarán a encontrar servicios y recursos locales. Puedes llamar o enviar un mensaje de texto al teléfono de ayuda **855-484-2846** o chatear en línea en victimconnect.org/.

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.

Díselo a Alguien

Una guía para los discapacitados de Missouri
tras haber sufrido abusos

Creado por:



Financiado por:



Más herramientas y recursos en
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).