

## ¿Qué Ayuda Está Disponible?

¡HEMOS CAPACITADO DEFENSORES  
CONFIDENCIALES PARA AYUDARLO  
LAS 24 HORAS DEL DÍA!

**1-800-833-1161**

Podemos Proveer:

- ♦ Apoyo Individual
- ♦ Información y Referencia
- ♦ Planificación de Seguridad
- ♦ Incidencia Con Otras Agencias
- ♦ Soporte Grupal
- ♦ Educación e Información Para Amigos y Familia

### Grupo de Apoyo

Nuestro plan de estudios basado en el trauma ofrece información que los sobrevivientes necesitan para sobrellevar y sanar del ataque. El grupo ofrece la oportunidad de que los sobrevivientes escuchen y compartan historias de supervivencia mientras encuentran conexión con otras personas que han enfrentado algunos de los mismos desafíos que ellos.

**education@dvs-or.org**

Servimos a todas las personas sin importar su raza, color, origen nacional, origen étnico, religión, género, orientación sexual, edad condición socioeconómica o habilidades físicas o mentales.

## Centros de Abogacía

### Pendleton

Oficina Principal  
1103 SE Court Place  
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

### Milton-Freewater

722 S Main St  
(Sótano del Ayuntamiento)  
Llame para una cita

### lone

365 S 3rd St  
Llame para una cita

**541 - 276 - 3322**

~

### Hermiston

1050 W Elm Ave, Suite 250  
Lunes-Viernes ~ 8am-5pm

### Boardman

200 City Center Circle  
Llame para una cita

**541 - 567 - 0424**

**www.dvs-or.org**



### La Organización

Servicios de Violencia Doméstica, Inc. (DVS) es una agencia sin fines de lucro que provee servicios de emergencia a víctimas de violencia doméstica y de noviasgo sexual y acecho y trabaja para terminar con esta violencia en las comunidades a las que servimos. El área de servicio es todo las Condados de Umatilla y Morro.

# CURACIÓN DEL ASALTO SEXUAL

## Servicios de Violencia Doméstica, Inc.

*Sirviendo los Condados de  
Umatilla y Morrow desde 1977*



*Proteccion, Ayuda Y Esperanza*

**LÍNEA DE CRISIS DE 24 HORA  
1 - 800 - 833 - 1161**

## ¡NO Es Tu Culpa!

Independientemente de las circunstancias que condujeron al asalto **no es tu culpa.**

El ataque sexual nunca es una consecuencia de los comportamientos de la víctima; es la elección del perpetrador.

A pesar de las sustancias que pueden haber sido usadas, el lugar que puede haber estado caminando, la relación con el perpetrador o la ropa que puede haber estado usando, no hay excusa para las acciones del perpetrador.

**Usted es el única autorizada a tomar decisiones sobre su cuerpo y tiene derecho a cambiar de opinión.**

**La culpa no te pertenece.  
Toma medidas para dejarlo ir.**

**Para Más Información:**

**1-800-833-1161**

**education@dvs-or.org**

A pesar de las suposiciones que otros puedan hacer o de la culpabilidad que lleve consigo, siempre recuerde que **NO ES SU CULPA**

## Trauma y El Cerebro

Aunque el asalto no es tu culpa, ¿por qué sigues sintiéndote culpable o avergonzada? La respuesta es **TRAUMA.**

El trauma es el resultado de que tu cerebro intente darle sentido a lo insensible y evite que tu cuerpo se ponga en peligro. Puede hacer que te congele cuando quieras correr o correr cuando quieras pelear.

Es importante saber que estas son reacciones que escapan a tu control: es el cerebro quien hace lo que hace el cerebro.

**Independientemente de la reacción al trauma, el perpetrador sigue siendo la causa del asalto.**

## Efectos Duraderos del Trauma

El trauma puede tener algunos efectos duraderos. Aquí es de donde vienen recuerdos retrospectivos y emociones extremas.

Es común sentir:

- ◆ Miedo
- ◆ Entumecido
- ◆ Solitario
- ◆ Culpa
- ◆ Enojado
- ◆ Confuso
- ◆ Triste
- ◆ Vergüenza

No necesita sentirse avergonzada por sentir estas o cualquier otra emoción. Esto es normal y está bien.

**La sanación puede comenzar cuando podemos aceptar todos nuestros sentimientos.**

## Comience a Sanar

La curación toma tiempo y puede no ser exactamente lo que esperabas. Hay algunas formas en que puedes nutrir tu curación y apoyarte a ti mismo.

### *Movimiento Físico*

El ejercicio ayuda a mantener el cuerpo y la mente activos mientras permite que su cerebro bombee los químicos naturalmente positivos en su cerebro. Puede ser un pequeño paseo o correr un maratón. Encontrar lo que funciona mejor para usted.

### *Procesamiento Emocional*

Encuentre salidas creativas para sus emociones y haga frente a las emociones a medida que surgen; no dejes que se embotellen.

**Actividades útiles:**

- ◆ Diario
- ◆ Meditación
- ◆ Poesía
- ◆ Ejercicios de respiración
- ◆ Yoga
- ◆ Dibujo / Pintura

### *Conexión*

Encuentra una conexión positiva con otras personas que te brinden apoyo. Las personas que entienden la dinámica del asalto sexual o quizás saben cómo se siente pueden ayudarlo a avanzar en su proceso de curación. Amigos y familiares que te apoyan y creen que puedes ser especialmente útil. Encuentre a alguien en quien confíe y continúe conectándose con ellos. Los profesionales capacitados en la respuesta de agresión sexual pueden proporcionar una perspectiva entrenada y sin prejuicios para la curación. También pueden brindar una variedad de servicios para ayudarlo a salir del trauma y lograr su auto-empoderamiento.