



Cómo comunicarse con su defensor o enfermera

Para comunicarse con su defensor o enfermera de su examen, comuníquese con los **Servicios de Apoyo en Crisis de la Unidad de Servicios para Víctimas de Nevada**:

La Línea directa Defensora:

775.296.8410

Disponible de lunes a viernes de 9 a 5 p.m.

- Se conectará **directamente con un defensor**.
- No está monitoreado las 24/7.
- Si un defensor no está disponible, deje un mensaje de voz con su nombre y número del teléfono y un defensor le devolverá la llamada lo antes posible.

La Línea directa de apoyo para casos de agresión sexuales las 24/7:

775.221.7600

O envíe un mensaje de texto con la palabra "SASS" a 839863

- Declare: "Llamo a mi Defensor o Enfermera nombrado:
Nombre del Defensor: _____
Nombre de la Enfermera: _____"
- Si no pueden transferirlo, deje su nombre y número de teléfono.
- Su defensor o enfermera le devolverá la llamada lo antes posible.

Si está en crisis o necesita asistencia o apoyo inmediato, llame o envíe un mensaje de texto al 988.

Resumen del examen

¿Qué sucedió durante el examen y qué debe hacer a continuación?

- ☐ **Para Rastree su kit:** use el sitio web, el nombre de usuario y la contraseña de la tarjeta proporcionada.
- ☐ **Pruebas de seguimiento recomendadas:** Consulte la hoja de instrucciones de su enfermera.
- ☐ **Surtir recetas preventivas:** Visite su farmacia local y surta esas recetas.
- ☐ **Financiamiento del condado:** Espere una carta en unas pocas semanas de la oficina del Fiscal de Distrito sobre el financiamiento.
- ☐ **Solicitud de financiamiento de VOCP:** Espere una carta de VOCP en unas pocas semanas con respecto al estado de su solicitud.
- ☐ **Llamada/mensaje de texto de seguimiento:** Un defensor de CSSNV lo llamará o enviará un mensaje de texto en unos días para registrarse.
- ☐ **Examen Jane Doe:** Su kit se almacenará hasta por 20 años, pero no se analizará a menos que decida informar. Si decide denunciar, comuníquese con la policía o con su defensor.

Notas adicionales: _____

Recursos para sobrevivientes

¿Qué recursos necesito? ¿Con qué organizaciones debo ponerme en contacto después del examen?



Su sanación es importante para nosotros. Si necesita recursos, puede consultar este paquete, llamar a nuestra línea directa de apoyo para casos de agresión sexual las 24 horas del día, los 7 días de la semana al (775) 221-7600, enviar un mensaje de texto con SASS al 839863 o visitar nuestro sitio del web donde puede encontrar recursos para defensa adicional, asistencia financiera, refugios de emergencia, terapia, grupos de apoyo, servicios legales y más. Escanea el código QR o ve a: <https://cssnv.org/pbv-survivor-resource-list/>

Procedimiento de quejas

Como sobreviviente que recibe servicios de la Unidad de Servicios para Víctimas (VSU) de los Servicios de Apoyo en Crisis de Nevada (CSSNV), usted tiene derecho a expresar cualquier queja que pueda tener. CSSNV se toma muy en serio todas las quejas. Por favor, hable de inmediato con su defensor de víctimas si tiene alguna inquietud en este momento.

Posteriormente, si desea expresar una queja, envíe un correo electrónico de queja dirigido al Director de **Programas y Desarrollo: Christian Raymer en ChristianR@cssnv.org**. Abordarán su inquietud de manera oficial y oportuna, generalmente dentro de los (14) días.

Formulario de comentarios



Sus comentarios nos ayudan a mejorar nuestros servicios. Gracias por tomarse un momento para compartir sus pensamientos. Este formulario es completamente anónimo.

- Escanea el código QR o ve a:
- <https://form.jotform.com/team/240635601448050/vsu-survivor-feedback-form>

Acceda a este paquete en línea



Un código qr sobre fondo blanco El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

1. Escanea el código QR o ve a:
2. <https://cssnv.org/right-cac-survivor-folder/>

Aviso legal

La información proporcionada en esta carpeta es solo para fines de orientación general y soporte y es posible que no refleje las actualizaciones legales o de procedimiento más recientes. Si bien los Servicios de Apoyo en Crisis de Nevada se esfuerzan por garantizar la precisión, las leyes y los procesos pueden cambiar con el tiempo. Para obtener la información más actualizada o asesoramiento legal, consulte a un abogado, defensor o a las autoridades legales pertinentes en su área.

Esta carpeta no sustituye a la asesoría legal profesional.



Declaración de Derechos de las Víctimas de Nevada

En 1983, la Legislatura de Nevada ordenó ciertos derechos y garantías a las víctimas y testigos de delitos.

En consecuencia, el Capítulo 178 de los Estatutos Revisados de Nevada reconoce las siguientes necesidades y derechos de las víctimas de delitos.

Como víctima de un delito, usted tiene derecho a:

- Conocer el estado del caso en el que se encuentra involucrado.
- A estar libre de intimidación o disuasión.
- Para saber cuándo se pueden liberar sus bienes incautados.
- Recibir un honorario de testigo por obediencia legal a una citación.
- Comprender las leyes existentes de compensación para víctimas y recibir compensación, si corresponde.
- A un área de espera segura, que no está disponible para el acusado o su familia, cuando usted está en la corte.
- Saber cuándo el acusado es liberado de la custodia antes o durante el juicio (*previa solicitud por escrito*).
- Saber cuándo el delincuente ha salido de prisión (*previa solicitud por escrito*).



Qué esperar después de denunciar una agresión sexual

Si la agresión ocurrió recientemente (dentro de los 7 días):

- Es posible que un profesional capacitado le recomiende que se someta a un examen forense de agresión sexual.
- Tiene hasta 20 años para denunciar una agresión sexual en Nevada, pero la recopilación de pruebas forenses solo es posible dentro de los 7 días posteriores a la agresión.

El proceso de investigación:

- Un **detective** se comunicará con usted para una entrevista de seguimiento unos días después de su informe inicial. Este es un procedimiento estándar y no un reflejo de la creencia en su caso.
- Las fuerzas del orden reúnen pruebas para determinar si hay suficientes pruebas para proceder.
- Si hay pruebas suficientes, según lo determine la policía, el caso se envía a la Oficina del Fiscal de Distrito (DA) para su revisión.
- La Oficina del Fiscal de Distrito determina si se deben presentar cargos.
- Es clave tener en cuenta que este proceso puede durar varios meses o años.

Cargos apremiantes:

- Un sobreviviente puede elegir si participa en la investigación, pero en la última instancia, el estado decide si presenta cargos.
- En casos raros, un fiscal puede avanzar basándose únicamente en la evidencia, incluso sin la participación de la sobreviviente o el sobreviviente.
- Si no hay pruebas suficientes o no se puede identificar al perpetrador, no se pueden presentar cargos.

¿Qué pasa si se presentan cargos?

- Muchos casos de agresión sexual terminan en un acuerdo de culpabilidad, donde el perpetrador se declara culpable a cambio de una sentencia menor. Esto puede evitar la necesidad de testificar en el juicio.
- Si el caso va a juicio, es posible que se requiera que el sobreviviente testifique en un tribunal penal.

Testificar en la corte:

- La corte puede resultar intimidante, pero los profesionales legales y los defensores de las víctimas están ahí para apoyarlo.
- **Consejos para testificar:**
 - **Tome pausas** si es necesario, pida un descanso si se siente abrumado.
 - **Mantente hidratado** y concentrado en la persona que te cuestiona.
 - **Responde sólo a lo que se te pregunte;** No ofrezcas información adicional.
 - **Si no te acuerdas de algo, dile que no te acuerdas.** Puede pedir que se aclaren las declaraciones anteriores.
 - **Si una pregunta no está clara,** pida que se repita o se reformule.

Otras opciones legales:

- Si el caso penal no procede, puede concedir una demanda civil para buscar una compensación monetaria.
- Para obtener orientación legal, consulte a un defensor de víctimas o a un abogado.

Independientemente del resultado, la denuncia aumenta la probabilidad de que los perpetradores rindan cuentas. No está solo: los recursos y el apoyo están disponibles para ayudarlo durante el proceso y no hay juicio sobre si decide denunciar o no.



Primeros Auxilios Emocionales para Sobrevivientes de Agresión Sexual

La agresión sexual no es solo un ataque a tu cuerpo, sino también un ataque a tu bienestar emocional y mental. Las secuelas pueden ser abrumadoras, pero no estás solo o sola. Los Servicios de Apoyo en Crisis de los Defensores de Nevada están aquí para apoyarlo.

Comprender sus pensamientos y sentimientos

- Los sentimientos de **miedo, desconfianza, aislamiento, ira y entumecimiento** son respuestas normales al trauma.
- Está bien si quieres **gritar, llorar o sentirse enojado**. Tus emociones son válidas.
- **Usted no es responsable** de la agresión, incluso si cree lo contrario. La culpa recae en el perpetrador.
- Es posible que algunas personas no entiendan tu experiencia y sus reacciones pueden lastimarte. **No escuches nada que te haga sentir invalidado o incomprendido.**
- **No hiciste nada para merecer esto.**
- Eres una **persona valiosa** y tu valor no se ve disminuido por lo que te sucedió.
- El hecho de que estés leyendo esto muestra tu **coraje y deseo de sanar**. Es un gran paso adelante.

Cuidarse a usted mismo durante este tiempo

- Tome **pequeñas medidas** para cuidarse:
 - Alimentarse y descansar, aunque te resulte difícil.
 - Participe en actividades relajantes como escribir en un diario, bañarse, caminar o pasar tiempo con sus seres queridos.
 - Usa técnicas de conexión a la tierra para estar presente en el momento.
- Recuerde: **usted es valiente para reportar el crimen**. Buscar el apoyo de profesionales puede ayudarte a procesar tus sentimientos y descubrir mecanismos de afrontamiento saludables.
- Deja que las personas que se preocupan por ti **te apoyen**. No tienes que pasar por esto solo.

Establecer límites

- Si alguien reacciona a tu agresión de una manera que te lastima o te molesta, **establece límites o aléjate**.
- Tienes derecho a rodearte de **personas que te apoyen y te animen**.

Avanzando

- Esta es una crisis grave, pero con tiempo y cuidado, **sanará**.
- Las reacciones al trauma, ya sean físicas, o emocionales o mentales, son temporales **y pasarán**.
- Reflexiona sobre **las formas saludables** en que has enfrentado los desafíos del pasado y trata de incorporar esas estrategias ahora.
- La curación **no ocurre de la noche a la mañana**, sino que cada paso que das, por pequeño que sea, te acerca a la recuperación.

No estás sola

- Hay ayuda y recursos disponibles para apoyarte, **no tiene que pasar por esto sola**.
- Comunícate con los defensores de CSSNV u otros recursos confiables para comenzar tu viaje de curación.

La Línea directa Defensora:

775.296.8410

Disponible de lunes a viernes de 9 a 5 p.m.

La Línea directa de apoyo para casos de agresión sexuales las 24/7:

775.221.7600

O envíe un mensaje de texto con la palabra "SASS" a 839863



Guía de autocuidado y supervivencia

Elementos esenciales para el cuidado personal

- **Hidratación:** ¿Has tomado suficiente agua hoy?
- **Nutrición:** ¿Has comido recientemente?
- **Higiene:** ¿Te duchaste?
- **Movimiento:** ¿Has estirado o movido tu cuerpo?
- **Descanso:** ¿Has descansado o cerrado los ojos durante unos minutos?
- **Interacción social:** ¿Te has conectado con alguien socialmente?
- **Disfruta:** ¿Has hecho algo que te gusta?

Cómo lidiar con los ataques de pánico y la ansiedad

1. **Detente:** Reconoce tus sentimientos y experiencias ("Me siento ansiosa").
2. **Tranquilizar:** Usa ejercicios de conexión a tierra, diálogo interno calmante o ejercicios de respiración.
3. **Apoyo:** Busca ayuda o practica la autocompasión.

Manejo de la disociación

1. **Reenfoque:** Usa técnicas de conexión a tierra o tareas físicas para regresar al momento presente.
2. **Reconéctate:** Comprométete con tu entorno a través de la respiración o actividades sensoriales.
3. **Volver a entrar:** Realice actividades relajantes y reconfortantes para volver al momento presente.

Manejo de las pesadillas

Consejos de higiene del sueño:

- Mantenga un horario de sueño constante.
- Evite los dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Cíñete a una rutina nocturna a la hora de acostarte.
- Crea un ambiente relajante para dormir.
- Evite comer justo antes de acostarse.

Ensayo de imagen:

1. **Ensayo:** Reescribe la pesadilla con un final positivo.
2. **Afirma:** Recuérdate a ti mismo que puedes cambiar el resultado del sueño.
3. **Imagina:** Visualiza el nuevo sueño antes de dormir.
4. **Práctica:** Repita este proceso según sea necesario.

Habilidades de conexión a tierra

- **Enfoque sensorial:** Usa tus sentidos para identificar: 5 cosas que puedes ver, 4 que puedes tocar, 3 que puedes oír, 2 que puedes oler y 1 que puedes saborear.
- **Actividad física:** Estírese, camine o haga ejercicio.
- **Compromiso sensorial:** Use lociones perfumadas y concéntrese en el aroma, salga y deje entrar los sonidos a su alrededor, o golpee sus manos o cara con agua fría.

Ejercicios de respiración

1. **Relajación muscular progresiva:** Tensa y relaja los músculos desde los dedos de los pies hasta la cabeza con cada respiración.
2. **Respiración en caja:** Inhala durante 4 segundos, mantén la posición durante 4 segundos, exhala durante 4 segundos, mantén la posición durante 4 segundos.
3. **Imágenes de luz dorada:** Respira calor y paz, y exhala dolor y tensión.

Autocompasión y auto-culpa

- **Autocompasión:** Trátate a ti misma con la misma amabilidad que le ofrecerías a un ser querido.
- **Autoculpa:** Desafía los pensamientos de autoculpa y practica ofreciéndote comprensión.

Ejercicios de autocompasión:

1. **Pausa de autocompasión:** Reconoce lo que estás sintiendo. Reflexiona sobre cómo otras personas pueden compartir experiencias similares. Piensa en lo que le dirías a un ser querido en tu situación.
2. **Técnica de la LLUVIA:** Reconoce, Permite, Investiga, Nutre y, después de la LLUVIA, reflexiona sobre tus sentimientos.

Etapas de la recuperación del trauma

1. **Seguridad:** Aléjate de situaciones dañinas y aborda las necesidades inmediatas.
2. **Procesamiento:** Trabaja a través de los recuerdos y el dolor compartiendo tu historia o procesando las emociones.
3. **Reconexión:** Construye relaciones nuevas y saludables y llega a un lugar donde el trauma puede no desaparecer, pero ya no domina tu vida.

Lecturas recomendadas

- *Trauma y recuperación* por Judith Herman
- *El cuerpo lleva la cuenta* de Bessel van der Kolk
- *No hay partes malas* de Richard Schwartz
- *Trastorno de estrés postraumático complejo* por Pete Walker
- *Sanación del trauma* por Jasmin E. Cori
- *Viaje a través del trauma* de Gretchen Schmelzer
- *Relato* de Patricia Weaver Francisco
- *Conoce mi nombre* de Chanel Miller



Acerca de la terapia

La terapia puede ser una herramienta esencial para la curación después de un trauma. Métodos como la Terapia de Procesamiento Cognitivo (CPT, por sus siglas en inglés) o la Desensibilización y Reprocesamiento por Movimientos Oculares (EMDR, por sus siglas en inglés) son tratamientos efectivos diseñados para ayudar a procesar el trauma. Encontrar un terapeuta que se adapte a sus necesidades es un paso clave hacia la recuperación.

Cómo encontrar el terapeuta adecuado

La relación terapeuta-cliente es vital para el éxito de la terapia, por lo que es importante tomarse su tiempo para encontrar el ajuste adecuado. A continuación, te explicamos cómo empezar:

1. **Comienza tu búsqueda**
 - a. Pida referencias de personas en las que confíe, como amigos, familiares o defensores.
 - b. Considera la posibilidad de volver a un terapeuta anterior o pídele recomendaciones.
 - c. Usa directorios en línea como Psychology Today.
2. **Programar consultas**
 - a. Muchos terapeutas ofrecen una consulta inicial (por teléfono, video o en persona). Esta es tu oportunidad de ver si son la pareja adecuada para ti.
3. **Preguntas para hacer durante las consultas**
 - a. ¿Cuáles son las tarifas de las sesiones?
 - b. ¿Cuánto duran las sesiones y con qué frecuencia podemos reunirnos?
 - c. ¿Cuál es su enfoque terapéutico? ¿Esto se alinea con mis objetivos y cómo me gustaría mejorar?
 - d. ¿En qué tipos de terapia te especializas? ¿Sus especialidades se alinean con mis necesidades?
 - e. ¿Cuáles son sus calificaciones? (por ejemplo, psicólogo, terapeuta matrimonial y familiar, LCSW)
 - f. Cualquier otra cosa que me ayude a sentirme cómoda.
4. **Reúnete con varios terapeutas**
 - a. Es útil reunirse con tantos terapeutas como sea necesario para encontrar a alguien con quien se sienta realmente cómoda.
 - b. Tómase tu tiempo para asegurarte de que la relación se sienta bien para ti.

Señales de advertencia de una mala relación terapéutica

Si bien la terapia puede ser transformadora, una relación terapeuta-cliente poco saludable puede obstaculizar la curación y el progreso. Esté atento a las siguientes señales de alerta:

- **Violaciones de confidencialidad:** Su privacidad se ve comprometida.
- **Conducta no profesional:** Cualquier forma de insinuaciones sexuales o comportamiento inapropiado.
- **Falta de respeto:** El terapeuta desestima o falta el respeto a sus sentimientos.
- **Falta de seguridad:** No te sientes segura o cómoda con el o la terapeuta.
- **Problemas no resueltos:** El terapeuta no aborda las preocupaciones que usted plantea.

Si notas estos problemas, intenta abordarlos directamente con tu terapeuta. Un buen terapeuta trabajará contigo para resolver cualquier inquietud. Si los problemas persisten, puede ser el momento de buscar un nuevo terapeuta.

¡Recordar!

- Encontrar el terapeuta adecuado puede **llevar tiempo**, pero vale la pena el esfuerzo para su curación.
- La terapia **es un proceso**, y no es necesario que te conformes con alguien que no te parezca adecuado.
- **No te rindas**, el terapeuta adecuado está ahí para ti.



Los beneficios de escribir en un diario

Escribir en un diario es una herramienta poderosa para el bienestar emocional y el autodescubrimiento. Estos son algunos de los principales beneficios:

- **Aclara tus pensamientos y sentimientos:** Si te sientes abrumado o inseguro, escribir te ayuda a desenredar tus emociones y ganar claridad. Simplemente anota tus pensamientos sin editarlos, y rápidamente te pondrás en contacto con tu mundo interior.
- **Conócete mejor a ti misma:** La escritura regular te ayuda a entender lo que te hace feliz, seguro y realizado. También te ayuda a identificar situaciones o personas que son tóxicas, lo cual es crucial para tu salud emocional.
- **Reduce el estrés:** Escribir sobre emociones desafiantes como la ira y la tristeza puede liberar su intensidad, dejándote sintiéndote más tranquilo y presente.
- **Resuelva problemas de manera más efectiva:** Escribir un diario le permite involucrar tanto su lado analítico como creativo, lo que a menudo conduce a soluciones inesperadas para problemas con los que puede haber estado luchando.
- **Resolver desacuerdos:** Escribir sobre malentendidos te ayuda a procesar y obtener información sobre la perspectiva de la otra persona. Incluso puede conducir a resoluciones sensatas que de otro modo no habrías considerado.
- **Aumenta la autoestima:** Escribir un diario con regularidad puede ayudarte a apreciar tus fortalezas, reconocer tus logros y construir una autoimagen positiva con el tiempo.
- **Promueve la atención plena:** Escribir un diario te anima a estar presente y prestar atención a tus pensamientos, emociones y experiencias, fomentando la atención plena en tu vida diaria.
- **Seguimiento del crecimiento personal:** Volver a visitar entradas antiguas te permite ver cuánto has crecido, lo que puede ser un poderoso recordatorio de tu resiliencia y progreso.

Cómo empezar a escribir en un diario

- **Comienza en cualquier lugar:** Olvídate de la ortografía, la puntuación y la perfección. La clave es la **privacidad y la libertad**: escribe rápidamente y sin autocensura.
- **No hay reglas:** No hay una forma correcta o incorrecta de escribir en un diario. El proceso es tan único como tú.
- **Encuentra un amigo que no te juzgue:** Tu diario se convierte en un espacio de aceptación para expresarte plenamente, ofreciendo un apoyo similar al de un terapeuta, pero no en reemplazo de él, sin ningún juicio.

Consejos adicionales para llevar un diario eficaz

- **Establezca un límite de tiempo:** Si no estás segura de por dónde empezar, dese solo 5 a 10 minutos cada día. La consistencia es más importante que la cantidad de tiempo.
- **Escribe sin presión:** No te preocupes por hacer que tu escritura sea "perfecta" o incluso que tenga sentido. El objetivo es expresarse sin restricciones.
- **Usa indicaciones:** Si te sientes atascada, las indicaciones pueden ayudar a que las palabras fluyan. Por ejemplo: "¿Cuál fue la parte más desafiante de hoy?" o "¿Cuáles son las tres cosas por las que estoy agradecida en este momento?"

Diferentes tipos de diario

- **Escribir un diario de gratitud:** Escribe las cosas por las que estás agradecida cada día. Esta práctica puede mejorar tu estado de ánimo y cambiar tu perspectiva con el tiempo.
- **Diario con vinetas puntos:** Si prefieres un enfoque más estructurado, el diario con vietas puntos puede ayudarte a realizar un seguimiento de los objetivos, estado de ánimo y pensamientos diarios en un formato más organizado.
- **Diario de arte:** Si te gusta combinar la creatividad con la escritura, puedes incorporar dibujos, garabatos o collages para expresar visualmente tus emociones.



Informar a las fuerzas del orden

Los pros y los contras de denunciar la agresión sexual varían desde opiniones personales hasta diversas situaciones. Sin embargo, la presentación de informes es una decisión importante para tener en cuenta. Revisa los pros y los contras comunes de informar, tachando las declaraciones con las que quizás no se sienta identificado y agregando algunas de las tuyas propias que puedan aplicarse a su situación.

Pros	Contras
• Puede ser una forma de recuperar el control. • Crea la posibilidad de obtener justicia. • Deja un rastro de papel que puede ayudar a atrapar al perpetrador a largo plazo, incluso si su propio caso no termina de la manera que deseas. • Acceso a financiación para gastos relacionados con la agresión: ○ Financiamiento estatal del Programa de Víctimas de Delitos (VOCP, por sus siglas en inglés) ○ \$1,000 en fondos del condado de la oficina del fiscal de distrito • Puede aumentar la posibilidad de que se le conceda una TPO. • Se probará el kit de agresión sexual (SAK). • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____	• Es posible que se culpe a la víctima, y se juzgue y se incredulice por parte de las fuerzas del orden. • Tener que contar la historia del trauma varios veces puede ser retraumatizante. • Es posible que su caso no conduzca a un arresto (cárcel), un tribunal o un encarcelamiento. • Pueden tener la violencia retributiva del perpetrador por denunciar, especialmente con violencia doméstica o violencia de pareja. • Es posible que solo quiera seguir adelante y sienta que informar mantendrá la herida abierta. • SAK no se probará, pero se mantendrá durante 20 años. • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____

BUSCAR y luego HABLAR

Puede acceder a la herramienta BUSCAR y luego HABLAR en <https://seekthenspeak.app/>



SEEK: recopile información de forma privada y explore sus opciones de atención médica, servicios de apoyo y denuncias a la policía.

SPEAK: Si lo desea, incluso puede comenzar el proceso de denuncia a la policía completando una entrevista autoguiada en SPEAK.



INFORMACIÓN SOBRE AGRESIÓN SEXUAL
EN EL MOMENTO QUE LA NECESITE

SEEK THEN SPEAK
EXPLORE Y LUEGO DENUNCIE
una herramienta autoguiada

COMIENCE A DENUNCIAR
CUANDO ESTÉ LISTO





Información y Notificación Diaria a la Víctima (VINE)

VINE (Información y Notificación a la Víctima Todos los Días) es un servicio gratuito y confidencial que proporciona notificaciones automáticas a sobrevivientes y ciudadanos preocupados sobre el estado de custodia de los delincuentes. Está diseñado para mantener informados a los sobrevivientes sobre la liberación, transferencia, fuga y/o muerte de personas que están en la cárcel o prisión.

Cómo usar VINE u obtener más información:

- **En línea:** Visite el sitio web de VINE en www.vinelink.com y seleccione Nevada.
- **Aplicación móvil:** Descargue la aplicación "VINELink" para dispositivos iOS o Android.
- **Teléfono:** Llame al número gratuito de Nevada VINE al **1-888-268-8463** para consultar sobre el estado de un infractor o para registrarse para recibir notificaciones.

Por qué VINE es importante para los sobrevivientes:

- **Seguridad y tranquilidad:** Los sobrevivientes pueden sentirse más seguros sabiendo que serán alertados si la persona que les hizo daño es liberada o transferida.
- **Empoderamiento:** VINE les da a los sobrevivientes el control para mantenerse informados sobre el estado del delincuente, lo que les permite hacer planes de seguridad si es necesario.
- **Comodidad:** Las notificaciones se pueden enviar automáticamente, sin necesidad de que las víctimas comprueben regularmente el estado del delincuente.

Registro y Notificación

- Solo puede registrarse para recibir notificaciones si el delincuente está **actualmente bajo custodia**.
- Se le notificará sobre los siguientes eventos: **Liberación, Transferencia, Escape y/o Muerte**
- Al registrarse, se le pedirá que cree un **número de identificación personal (PIN) de cuatro dígitos** que utilizará para confirmar que recibió el mensaje. Asegúrate de que tu PIN sea fácil de recordar.

Otros puntos

- Dado que VINE llama automáticamente cuando cambia el estado de custodia de un delincuente, es posible que reciba una llamada de VINE en medio de la noche.
- Si no respondes a una llamada de notificación, VINE dejará un mensaje. Si no hay respuesta, VINE continuará llamando hasta que ingrese su PIN o hasta que hayan pasado hasta 48 horas.
- No registre un número de teléfono que suene en una centralita.
- VINE es confidencial. El infractor no sabrá que estás registrado en VINE.
- Puede registrar varios números de teléfono y direcciones de correo electrónico para recibir notificaciones.
- Si olvida su PIN, llame al número gratuito y presione 0. Será transferido a un operador que puede ayudarlo a restablecer su PIN o cancelar notificaciones.
- Los operadores están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana para ayudar.



Información sobre la Orden de Protección Temporal (TPO)

Una TPO en Nevada puede ayudarlo a mantenerse seguro al prohibir legalmente el contacto del delincuente. A continuación, te explicamos cómo funciona el proceso y lo que necesitas saber.

Descripción general de TPO y cómo presentar la declaración

Una TPO es un orden legal a corto plazo diseñado para proteger a las personas de daños. Una orden de TPO puede:

- Prohíba que la parte adversa se comunique con usted o lo acose en persona, o por teléfono, correo electrónico o redes sociales.
- Exija que el agresor se mantenga a una distancia específica de su hogar, lugar de trabajo, escuela u otros lugares.
- Ordenar al delincuente que entregue las armas de fuego.

Las TPO pueden durar hasta **45 días**, pero pueden extenderse a través de una Orden de Protección Extendida (EPO) hasta por 1 año.

¿Debo solicitar una TPO?

- Solo usted puede saber si esto es lo mejor por su situación. Presentar una demanda contra alguien con quien vive o comparte hijos puede afectar la vivienda, las finanzas o el cuidado de los niños.

Dónde presentar la solicitud:

- Visite su tribunal de familia o tribunal de justicia local para presentar una TPO. Cada condado tiene lugares de presentación específicos dependiendo de la relación entre usted y la parte adversa; consulte con su tribunal local.
- Si necesita una **TPO urgente** y la corte está cerrada, comuníquese con su agencia local de aplicación de la ley para que le ayude con una orden de emergencia fuera del horario de atención.

Qué llevar:

- **Documentación de respaldo:** Es posible que deba describir incidentes de daño o amenazas al presentar la solicitud. Si bien no es obligatorio, proporcionar documentos como informes policiales, mensajes o fotos puede fortalecer su caso.
- **Tarifa de presentación:** La presentación de una TPO es gratuita en casos que involucran agresión sexual, acecho o acoso.

Después de presentar una TPO

- **Decisión:** El juez o funcionario judicial puede conceder la TPO, programar una audiencia para hacer preguntas o denegar la solicitud.
- **Notificación:** Si se concede una TPO, se tendrá que notificar al infractor. Esto lo hacen las fuerzas del orden o un tercero que puede incurrir en una tarifa.
- **Copias de la TPO:** Recibirá varias copias de la TPO. Lleve siempre consigo una copia de su TPO.
- **Infracciones:** Si el infractor viola la TPO, **comuníquese con la policía de inmediato**. Las violaciones pueden resultar en cargos criminales o arresto.
- **Planificación de la seguridad:** Un TPO es sólo una parte de su plan de seguridad. Trabaje con un defensor para desarrollar un plan de seguridad completo.

Extension de un TPO

- Para solicitar una Orden de **Protección Extendida (EPO, por sus siglas en inglés)**, regrese a la corte antes de que expire la TPO. La corte revisará su caso para determinar si se necesita más protección.

Dónde obtener ayuda para presentar una TPO

Solicitar una TPO puede resultar abrumador, pero no está solo. Estas organizaciones pueden ayudar a:

- **Abrazo seguro:** Línea de ayuda 24/7: 775-322-3466
- **Centro de Recursos contra la Violencia Doméstica (DVRC):** Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 775-329-4150 o envíe un mensaje de texto con la palabra "DVHELP" al 839863
- **Tribunal del Segundo Distrito Judicial:** Centro de Ayuda de Órdenes de Protección: 775-328-3127
- **Servicios de Apoyo en Crisis de Nevada (CSSNV):** Línea directa de apoyo para agresión sexual las 24 horas del día, los 7 días de la semana: 775-221-7600
- **Northern Nevada Legal Aid:** representación de un abogado de violencia doméstica: 775-329-2727

Diferentes Tipos de Órdenes de Protección y Cómo Solicitarlas en el Condado de Washoe

Hay varios tipos diferentes de órdenes de protección. Usted puede calificar para más de un tipo. Si no está seguro de cuál se adapta mejor a su situación, puede utilizar el siguiente cuestionario para ayudarlo a decidir: <https://selfhelpguides.nvcourts.gov/app/run/ProtectionOrderEligibility/#/1>



Juzgado del Segundo Distrito Judicial Órdenes de Protección Temporal y Extendida de DV	Tribunales de Justicia Locales Órdenes de acecho, hostigamiento y/o agresión sexual
Centro de Ayuda de Órdenes de Protección 775-328-3127 POHC@washoecourts.us 1 S Sierra St., Room 308, Reno, NV 89501 M-F 8-5pm	Reno Justice Court Civil Department: 775-325-6501 1 S Sierra St., Reno, NV 89501 M-F 7:30-5pm Sparks Justice Court Civil Department: 775-353-7600 1675 E Prater Way #107, Sparks, NV 89434 M-Thu 7-5:30p
Para ser elegible para una TPO, el solicitante debe tener una relación doméstica con la parte adversa: - Una relación por SANGRE (<i>padre, hijo/a, tía/tío, etc.</i>) - Una relación por MATRIMONIO (<i>cónyuge, ex cónyuge, suegra/suegro, padrastro/madrastra, etc.</i>) - Una relación al tener HIJOS(AS) EN COMÚN - Una persona que ha sido nombrada custodio o tutor legal del hijo menor de edad de la persona. - Una relación de noviazgo (<i>ya sea actual o pasada</i>), es decir, "asociaciones frecuentes e íntimas caracterizadas principalmente por la expectativa de participación afectiva o sexual". - No incluye una relación casual o una asociación ordinaria entre personas en un contexto comercial o social. Formas de aplicar Formularios de acceso en persona o en línea: Hoja de información confidencial, Solicitud de TPO, Hoja de instrucciones civiles y UCCJEA (<i>solo si el solicitante y la parte adversa comparten hijos</i>) https://www.washoecourts.com/DomesticViolence Entrega en la oficina: Los formularios pueden ser entregados, revisados para verificar que estén completos y presentados por el personal del tribunal. Las visitas sin cita previa son aceptables y los clientes reciben ayuda por orden de llegada. Correo electrónico: formularios completados para POHC@washoecourts.us En línea a través de una cuenta eFlex: Vea el video instructivo en https://www.washoecourts.com/DomesticViolence Póngase en contacto para programar una cita para obtener ayuda con completar y presentar su solicitud: Abrazo seguro: 775-322-3466 DVRC (Centro de Recursos para la Violencia Doméstica): 775-329-4150 - Vaya al Centro de Ayuda del Estado de Nevada y use su entrevista guiada para ayudar a preparar sus formularios en https://selfhelpguides.nvcourts.gov/app/run/ProtectionOrderEligibility/#/1	Puede solicitar una Orden de acecho y hostigamiento si usted y la parte adversa son: NO ESTÁN EN UNA RELACIÓN DE NOVIAZGO y nunca han estado en una relación de noviazgo (<i>vecinos, compañeros de cuarto, compañeros de clase, amigos, etc.</i>) UN PARIENTE CONSANGUÍNEO ESPECÍFICO (<i>hermanos o primos</i>) Formas de aplicar Vaya al Centro de Ayuda del Estado de Nevada y use su entrevista guiada para ayudar a preparar sus formularios en https://selfhelpguides.nvcourts.gov/app/run/ProtectionOrderEligibility/#/1 Formas de presentar una solicitud en el Tribunal de Justicia de Reno Formularios de acceso en línea: Solicitud de Protección contra el Acecho/Acoso, Hoja de Información Confidencial y Carátula Civil https://www.washoecounty.us/rjc/divisions/civil/services/stalking-harassment/stalkingharassment-howto-apply.php En persona en el Tribunal de Justicia de Reno Envíe los formularios completados por correo electrónico a RJCCivil@washoecounty.us E-file: presentar los documentos electrónicamente en https://www.washoecounty.us/rjc/ Formas de presentar una solicitud en el Tribunal de Justicia de Sparks Formularios de acceso en línea: Solicitud de Protección contra el Acecho/Acoso, Hoja de Información Confidencial y Carátula Civil https://www.washoecounty.us/sjc/tpo.php En persona en el Tribunal de Justicia de Sparks Envíe los formularios completados por correo electrónico a: SJCCriminal@washoecounty.us E-File: presentar los documentos electrónicamente en https://www.washoecounty.gov/sjc/



Planificación de la seguridad

¿Qué es un plan de seguridad?

Un plan de seguridad es un **plan personalizado y práctico para mejorar su seguridad** mientras experimenta abuso, se prepara para salir de una situación abusiva, después de que se va o experimenta ideas suicidas. Este plan incluye información vital adaptada a su situación particular y lo ayudará a prepararse y responder a diferentes escenarios, lo que incluye contarle a sus amigos y familiares sobre su situación, lidiar con las emociones y varios recursos adecuados para sus circunstancias individuales.

Algunos de los preparativos para un plan de seguridad pueden parecer obvios, pero puede ser difícil pensar con claridad o tomar decisiones lógicas **en momentos de crisis**. Tener un plan de seguridad establecido con anticipación puede ayudarlo a protegerse a sí mismo y a los demás en situaciones de alto estrés.

Nuestros recursos de planificación de seguridad describen información importante que se debe tener en cuenta al crear un plan de seguridad. Puede ser útil para sobrevivientes, amigos, familiares u otras personas, cualquier persona preocupada por su seguridad o la seguridad de otra persona.

Consejos clave para la planificación de la seguridad

- **Confía en tus instintos.** No se sienta presionado si sus amigos o familiares justifican o normalizan el comportamiento abusivo.
- Los planes de seguridad son un **proceso continuo** y deben evolucionar, cambiar y adaptarse a medida que cambia la situación.
- No planifique en torno a lo que ya ha sucedido, también piense en **lo que podría suceder a continuación**.
- Los planes de seguridad deben ser **colaborativos**. Tu seguridad no depende únicamente de ti mismo. Trabaje en su seguridad con un defensor, un amigo de confianza o un familiar.
- Este plan de seguridad es **para ti**. La información que complete debe ser honesta y precisa para que sea útil.
- Mantenga su plan de seguridad a mano y en un **lugar accesible pero seguro**. También debe considerar dar una copia de su plan de seguridad a alguien en quien confíe.
- Si no se siente seguro llevando consigo el plan de seguridad impreso o la tarjeta de contacto de emergencia, aún puede **usar los consejos de seguridad**. Trate de memorizar al menos un número de teléfono de alguien a quien pueda llamar en cualquier momento.
- Tú conoces tu situación mejor que nadie. Confíe en su juicio y evalúe sus opciones antes de dar cualquier paso.

Recursos del plan de seguridad en línea

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica		Centro de Prevención, Concientización y Recursos contra el Acecho (SPARC)	988 Línea de vida
Crea tu plan de seguridad personal	Planificación de seguridad en torno al abuso sexual	Evaluación de riesgos y planificación de seguridad	Ayúdate a ti mismo Información
			
https://www.thehotline.org/plan-for-safety/create-your-personal-safety-plan/	https://www.thehotline.org/resources/safety-planning-around-sexual-abuse/	https://www.stalkingawareness.org/risk-and-safety/	https://988lifeline.org/help-yourself/



Plan de seguridad contra el suicidio

Señales de advertencia

¿Cuáles son algunos pensamientos, imágenes, estados de ánimo, situaciones o comportamientos que podrían indicar que se está desarrollando una crisis?

Ejemplos: pensamientos de daño, respiración rápida, palmas sudorosas, desencadenantes específicos, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Estrategias internas de afrontamiento

¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer para distraerme de mi problema sin ponerme en contacto con otra persona?

Ejemplos: relajación, actividad física, meditación, tomar un baño, leer, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Personas y entornos sociales que proporcionan distracción

¿A quién puedo llamar o ver que pueda distraerme? ¿A dónde puedo ir que me distraiga y me mantenga a salvo?

Ejemplos: familiar, compañero de trabajo, amigo, parques, centro comercial, ruta de senderismo, etc.

1. _____
2. _____
3. _____

Personas a las que puedo pedir ayuda

¿Con quién puedo hablar sobre esto para obtener ayuda? ¿Quién sabe cómo me siento que pueda ayudarme? ¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Ejemplos: terapeuta, consejero, médico, familiar, compañero de trabajo, amigo, etc.

1. Nombre: _____ Teléfono: _____
2. Nombre: _____ Teléfono: _____
3. Nombre: _____ Teléfono: _____

Profesionales o agencias con las que puedo contactar durante una crisis

- **Línea de Prevención del Suicidio:** Llame, envíe un mensaje de texto o chatee al 988
- Consejero: _____ Teléfono: _____
- Terapeuta: _____ Teléfono: _____
- Hospital: _____ Teléfono: _____
- Atención de urgencia: _____ Teléfono: _____
- Clínica para pacientes hospitalizados: _____ Teléfono: _____
- Defensor: _____ Teléfono: _____

Lo más importante para mí y por lo que vale la pena vivir es:



Plan de Seguridad contra la Violencia Basada en el Poder

La **violencia basada en el poder (PBV, por sus siglas en inglés)** es cualquier forma de violencia que utiliza la afirmación de poder, control y/o intimidación con la intención de dañar a otra persona emocional, psicológica o físicamente. Incluye agresión sexual, violencia doméstica, violencia de pareja, acoso de cualquier forma, trata de personas, acecho, intimidación y acoso. Esta guía de planificación de seguridad le ayudará a pensar en las cosas que puede hacer para mantenerse a salvo.

🏠 Hogar

- ¿A dónde puedo ir si me siento insegura en mi casa o con mi pareja? *(la casa de un amigo, el refugio)* _____
 - ¿Cuál es un **lugar público seguro cercano** al que podría ir en caso de emergencia? *(una tienda, restaurante de comida rápida)* _____
 - Durante los momentos en que estoy **solo** en casa, ¿quién puede quedarse conmigo si no quiero estar solo? _____ *
 - ¿Cómo puedo **salir de casa de forma segura**? *(identificar salidas, ubicaciones donde se almacenan las llaves)* _____
 - ¿Cómo puedo hacer que mi casa sea más segura? *(cambio de cerraduras, sistema de seguridad para el hogar)* _____
 - **Palabra/frase clave segura** para usar con personas de confianza si estoy en peligro: _____
 - Si necesito salir de **su casa rápidamente**, ¿qué artículos tendría que llevar conmigo?
- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Identificación <i>(licencia de conducir, pasaporte, identificación escolar, identificación militar, documentos de inmigración)</i> | ☐ Medicamentos <i>(recetados, inhalador, insulina, Epi-Pen)</i> | ☐ Artículos para bebés <i>(fórmula, pañal, toallitas húmedas)</i> |
| ☐ Tarjetas de Crédito + Efectivo | ☐ Cambio de ropa | ☐ Copia de la orden de protección |
| ☐ Teléfono Celular + Cargador | ☐ Artículo(s) de confort <i>(animal de peluche o fotografía)</i> | ☐ Tarjeta(s) de seguro de salud |
| ☐ Llaves de la casa/coche | | ☐ _____ |

🚓 Seguridad pública

- Lugares que evitaré que mi pareja pueda frecuentar: _____
 - ¿A quién puedo notificar mi paradero y cuándo llego a los lugares? _____ *
 - Si me encuentro con mi pareja, diré y haré lo siguiente: _____
 - Considere llevar un dispositivo defensivo o tomar una clase de defensa personal *(bocina, silbato, gas pimienta)*
-

🎒 Escuela

- Si necesito evitar ver a mi compañero en mi camino hacia o desde clase, ¿qué ruta puedo tomar para llegar allí de manera segura? *Esta debería ser una ruta diferente a la que normalmente tomas.* _____
 - ¿Con quién puedo pasar tiempo entre clases, para no estar sola? _____ *
 - Si necesito salir de la escuela inmediatamente, ¿a quién puedo llamar para que me recoja o se reúna conmigo? _____ *
-

💼 Trabajo

- Si necesito evitar ver a mi pareja en mi camino hacia o desde el trabajo, ¿qué ruta puedo tomar para llegar de manera segura? *Esta debería ser una ruta diferente a la que normalmente tomas.* _____
 - Si necesito salir del trabajo inmediatamente, ¿a quién puedo llamar para que me recoja o se reúna conmigo? _____ *
 - Considera la posibilidad de contarle a un compañero de trabajo de confianza o a RRHH sobre tu situación y cómo pueden ayudarte.
-

Tecnología

- ¿Dónde guardaré mi teléfono para poder acceder a él en todo momento? _____
- ¿Cómo me aseguraré de que mi pareja no tenga acceso a mis cuentas o dispositivos importantes? *(Cambie las contraseñas, las redes sociales seguras y las cuentas financieras).* _____
- ¿Cómo puedo filtrar o bloquear las llamadas, los mensajes o las aplicaciones de seguimiento de mi pareja? _____

Niños

- ¿Quién podría **cuidar a sus hijos** si necesita cuidado infantil en caso de emergencia? _____ *
- ¿A **quién notificaré** en la escuela o guardería de mi hijo sobre problemas de seguridad? _____
- **Palabra/frase clave segura** para usar con sus hijos si necesitan pedir ayuda: _____
- ¿Dónde hay un **lugar seguro** al que sus hijos podrían ir si están en peligro? *(habitación en casa, casa del vecino)* _____
- ¿Qué les enseñaré a mis hijos a hacer durante un incidente violento? *(ir a una habitación o lugar específico, contactar con una persona de confianza)* _____

Relación

- ¿A quién podrías llamar o enviar un mensaje de texto para informarles a dónde vas con tu pareja? _____ *
- Si decido terminar la relación, ¿dónde puedo hacerlo de manera segura? *(espacio público poblado)* _____
 - ¿A quién puedo llamar para hablar después? _____ *

Salud Emocional y Mental

- ¿Cuáles son algunas formas saludables en las que puedo manejar el estrés y las emociones en este momento? *(escribir un diario, meditar, hacer ejercicios de respiración, llamar a un amigo, caminar, escuchar música, arte)* _____
- Cuando te sientas deprimido, ¿a quién puedes llamar para que te anime? *Debe ser otra persona que no sea tu pareja.* _____ *

Legal

- ¿Tengo una Orden de Protección Temporal (TPO, por sus siglas en inglés) o una Orden de Protección Extendida (EPO, por sus siglas en inglés)? Si ☐ No ☐
 - En caso afirmativo, ¿dónde hay un lugar seguro para guardar una copia de la orden? _____
 - Si la respuesta es no, ¿cuál es mi plan para solicitar una TPO? *(ver información de TPO en este paquete)* _____
- ¿A quién se debe informar sobre la TPO? *(empleador, escuela, proveedores de cuidado infantil, etc.)* _____
- **Dirección:** Considere usar un apartado postal o pídale a un defensor que lo ayude a solicitar el Programa de Direcciones Confidenciales (CAP). _____

Tarjeta de contacto de emergencia

Mantenga esta tarjeta de contacto de emergencia en su billetera u otro lugar seguro para tener estos números a mano en caso de que no tenga acceso a su teléfono.

EMERGENCIAS/Violaciones de TPO		Línea de Vida para el Suicidio y las Crisis	Sexual Assault Support Hotline
911		988	775.221.7600
Situación <i>(cuidado de niños, quédate conmigo en casa)</i>	*Nombre	Número de teléfono	
1.		(____) ____ - ____	
2.		(____) ____ - ____	
3.		(____) ____ - ____	
4.		(____) ____ - ____	
5.		(____) ____ - ____	
6.		(____) ____ - ____	
7.		(____) ____ - ____	
8.		(____) ____ - ____	

Tabla de contenidos

Cómo comunicarse con su defensor o enfermera	1	Informar a las fuerzas del orden	9
Resumen del examen	1	BUSCAR y luego HABLAR	9
Recursos para sobrevivientes.....	1	Información y Notificación Diaria a la Víctima (VINE)	10
Procedimiento de quejas	2	Información sobre la Orden de Protección Temporal (TPO)	
Formulario de comentarios.....	2		11
Declaración de Derechos de las Víctimas de Nevada.....	3	Diferentes Tipos de Órdenes de Protección y Cómo	
Qué esperar después de denunciar una agresión sexual...	4	Solicitarlas en el Condado de Washoe	12
Primeros Auxilios Emocionales para Sobrevivientes de		Planificación de la seguridad	13
Agresión Sexual	5	Plan de seguridad contra el suicidio.....	14
Guía de autocuidado y supervivencia.....	6	Plan de Seguridad contra la Violencia Basada en el	
Acerca de la terapia	7	Poder	15
Los beneficios de escribir en un diario	8		