

Centros de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual

Belcourt - Turtle Mountain Band of Chippewa Hearts of Hope
Línea de crisis: 701.477.0002
Oficina: 701.477.0002
Dirección de correo electrónico: gourneau@utma.com

Beulah Women's Action & Resource Center
Línea de crisis: 701.873.2274
Oficina: 701.873.2274
mercerwar.com

Bismarck Abused Adult Resource Center
Línea de crisis: 866.341.7009
Oficina: 701.222.8370
abusedadultresourcecenter.com

Bottineau Family Crisis Center
Línea de crisis: 800.398.1098
Oficina: 701.228.2028
famcrisiscenter.org

Devils Lake Safe Alternatives for Abused Families
Línea de crisis: 701.409.0665
Oficina: 701.662.7378
saafnd.org

Dickinson Domestic Violence & Rape Crisis Center
Línea de crisis: 888.225.4506
Oficina: 701.225.4506
dvrcnd.com

Ellendale Kedish House
Línea de crisis: 877.349.5118
Oficina: 701.349.4729
kedish-house.com

Fargo Rape & Abuse Crisis Center
Línea de crisis: 800.344.7273
Oficina: 701.293.7273
raccfm.com

Fort Totten - Spirit Lake Nation Spirit Lake Victim Assistance
Línea de crisis: 701.766.1816
Oficina: 701.766.1816
spiritlakenation.com/programs/spirit-lake-victim-assistance/

Grafton Domestic Violence & Abuse Center Inc.
Línea de crisis: 866.435.7490
Oficina: 701.331.0466
dvacnd.org

Grand Forks Community Violence Intervention Center
Línea de crisis: 866.746.8900
Oficina: 701.746.0405
cviconline.org

Jamestown Safe Shelter
Línea de crisis: 888.353.7233
Oficina: 701.251.2300
safeshelterjamestown.org

Lisbon Abuse Resource Network
Línea de crisis: 701.683.5061
Oficina: 701.683.5061
abuseresourcenetwork.org

Minot Domestic Violence Crisis Center
Línea de crisis: 701.852.2258
Oficina: 701.852.2258
courage4change.org

Stanley Domestic Violence Program NW ND
Línea de crisis: 800.273.8232
Oficina: 701.628.3233
dvprnwnd.weebly.com

Valley City Abused Persons Outreach Center
Línea de crisis: 701.845.0072
Oficina: 701.845.0078
apocnd.org

Wahpeton Three Rivers Crisis Center
Línea de crisis: 701.642.2115
Oficina: 701.642.2115
threeiverscrisiscenter.com

Washburn McLean Family Resource Center
Línea de crisis: 701.462.8643
Oficina: 701.462.8643
mcleanfrc.weebly.com

Williston Family Crisis Shelter
Línea de crisis: 701.770.5180
Oficina: 701.572.0757
familycrisisshelter.com

Efectos de la violencia sexual en usted

Si alguien a quien usted aprecia ha sido víctima de la violencia sexual, es posible que sienta una variedad de emociones, tales como las siguientes:

- Culpa por no haber evitado la violencia
- Miedo al darse cuenta de que usted también es vulnerable
- Un fuerte deseo de venganza
- Un deseo de "arreglarlo" y seguir adelante
- Culpar a la víctima o racionalizar que la violencia "no fue tan grave" o "en realidad no fue una violación", o que fue culpa de la víctima
- Impaciencia ante el largo proceso de sanación de sus seres queridos
- Frustraciones por la forma en la que sus seres queridos están afrontando la violencia

Estos sentimientos son comunes y puede ser difícil afrontarlos por su cuenta. Es normal recurrir a un profesional para hablar sobre su propia respuesta a la violencia.

Recuerde que está bien establecer límites y limitaciones con sus seres queridos para cuidar de usted misma y no culparse. Los únicos responsables de la violencia sexual son los abusadores.



Contáctenos:

521 E Main Avenue, Suite 320
Bismarck, ND 58501

Teléfono: 701.255.6240
Número gratuito: 888.255.6240

nddsvc.org
contact@nddsvc.org



NDD SVC no presta servicios directos a las víctimas y los sobrevivientes. Comuníquese con un centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual cerca de usted si está buscando apoyo. Si usted está en peligro inmediato, llame al 911.

Este proyecto fue financiado por la subvención número 15JOVW-22-GG-00907-MUMU otorgada por la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, los hallazgos, las conclusiones y las recomendaciones expresados en esta publicación son los de los autores, y no reflejan necesariamente las opiniones de la Oficina de Violencia Contra las Mujeres del Departamento de Justicia de los Estados Unidos.

Ve este directorio en línea: nddsvc.org/find-help

**North Dakota
Domestic & Sexual
Violence Coalition**

Violencia sexual: Guía de apoyo para los amigos y familiares

Comprendiendo la violencia sexual

La violencia sexual es un término general utilizado para describir cualquier tipo de contacto o comportamiento sexual no deseado, forzado o resultante de la coacción, que ocurra sin consentimiento.

Los tipos de violencia sexual incluyen la agresión sexual, la violación o el intento de violación, el abuso sexual infantil, el incesto, el contacto no deseado (los toqueteos, las caricias y los besos forzados), el acoso o las amenazas de acoso sexual, el tráfico sexual, la agresión sexual facilitada por el alcohol o las drogas, la exposición de los genitales o el cuerpo desnudo a otros sin consentimiento, el voyerismo (observar a alguien participar en actos sexuales sin su conocimiento ni consentimiento), el intercambio de imágenes íntimas sin consentimiento, la posesión o distribución de materiales relacionados con el abuso sexual infantil, y el uso de la tecnología para generar imágenes íntimas de alguien sin su consentimiento.

La mayoría de los tipos de violencia sexual son cometidos por alguien conocido por la víctima. Esta puede ser cualquier persona, desde alguien que apenas conocemos hasta un cónyuge o una pareja. La violencia sexual nunca es culpa de la víctima, pero debido a que la víctima a menudo conoce al abusador, es posible que se sienta responsable de alguna manera del abuso. Esto puede causar confusión y otras emociones, como la culpa, la vergüenza o el miedo a las represalias por parte del abusador si la víctima denuncia la violencia. Como resultado de esto, muchas víctimas de la violencia sexual no denuncian el delito a las autoridades.

Cómo podría reaccionar su ser querido

Después de ser víctima de la violencia sexual, una persona podría pasar por una amplia gama de reacciones y emociones. No existen un patrón ni un orden de respuestas, pero muchas víctimas de la violencia sexual experimentan lo siguiente:

- Negación, enojo o choque
- Culpa, vergüenza o sentimiento de que de alguna manera causó el abuso
- Depresión, insensibilización o aislamiento social
- Ansiedad o ataques de pánico
- Disociación o recuerdos recurrentes
- Aversión al sexo
- Promiscuidad o hipersexualidad
- Temor por su seguridad
- Problemas con la intimidad
- Pérdida de la memoria
- Pesadillas o insomnio
- Problemas o trastornos alimentarios
- Pensamientos de suicidio o autolesión

10 maneras de apoyar a un ser querido que ha sido víctima de la violencia sexual

No existe una respuesta única para apoyar a un ser querido que haya sido víctima de la violencia sexual, pero un buen mantra a seguir es escuchar, creer y apoyar. Escuche lo que su ser querido tiene que decir, créale cuando le hable de lo que le sucedió y muestre su apoyo preguntándole cómo puede ayudarlo.

- 1 **Crea en él.** Muchas víctimas de la violencia sexual temen que nadie les crea si hablan del abuso. Recuérdele a su ser querido que usted cree en él y que está ahí para él. Evite hacer suposiciones o culparlo por el abuso del que fue víctima.
- 2 **Escuche sin juzgar ni dar consejos.** Es probable que su ser querido esté sintiendo muchas emociones diferentes. Es importante apoyarlo para que exprese cualquier sentimiento que pueda tener.
- 3 **Recuérdele que lo que experimentó no fue su culpa.** Las víctimas a menudo se culpan a sí mismas por el abuso, especialmente si tienen una relación con el abusador o lo conocen personalmente. Recuerde que la única persona culpable de la violencia sexual es el abusador.
- 4 **Respete sus decisiones.** Permítale elegir con quién hablar sobre el abuso y dónde obtener apoyo. Es su experiencia la que debe compartir, no la suya.
- 5 **Anime a su ser querido a hablar del abuso con un profesional.** Usted es un gran apoyo, pero es posible que no se sienta preparado para ofrecer todo el apoyo que su ser querido pueda necesitar. Proporcione la información de contacto del centro de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual más cercano. Los centros de defensa cuentan con profesionales que trabajan con las víctimas de la violencia sexual. Ellos pueden ayudar a su ser querido a encontrar apoyo de salud mental, apoyo legal y más. Todos los servicios prestados por los centros de defensa de las víctimas de la violencia doméstica y la agresión sexual son GRATUITOS y confidenciales.

- 6 **Mantenga la calma.** La forma en la que usted reaccione cuando su ser querido le hable de su experiencia afectará sus futuras reacciones y respuestas. Escucharlo y mantener la calma le permite saber que usted está ahí para ayudarlo. Responder con ira extrema, desesperación, disgusto o lástima puede hacer que su ser querido se sienta peor. Recuerde que su ser querido viene a usted en busca de apoyo y que la situación no tiene nada que ver con usted. Podría ser útil encontrar a otra persona que no sea la víctima para hablar de cualquier emoción que usted pueda estar experimentando.
- 7 **Esté ahí para él.** Usted puede acompañar a su ser querido a las citas médicas, escucharlo cuando quiera hablar o ayudarlo a obtener ayuda profesional. Tenga en cuenta que sanar de la violencia sexual no ocurre durante un período específico de tiempo. Esté ahí para su ser querido durante todo el proceso de sanación, por largo que sea.
- 8 **Dele a su ser querido la oportunidad de compartir su experiencia con usted, pero evite presionarlo para obtener información.** Puede que no se sienta cómodo compartiendo ciertos detalles, y es importante respetar su privacidad y sus límites.
- 9 **Solo tóquelo si ha recibido primero su permiso.** El contacto físico sin permiso puede causar ansiedad o recuerdos recurrentes.
- 10 **No trate de confrontar al abusador ni de decirle a su ser querido que va a "vengarse".** Hacer o decir cosas como éstas puede causarle más estrés a su ser querido. Y también puede crear una situación peligrosa para usted o su ser querido.

Mientras más comprenda usted sobre la violencia sexual, mejor podrá ayudar y apoyar a su ser querido. Visite nddsvc.org para obtener más información.