

SUGESTION PARA LAS PERSONAS QUE DAN APOYO

- Estimule a las víctimas a expresar sus emociones.
- Asegura a las víctimas que las emociones que sienten son válidas y normales.
- Dígalas que Ud. está "apenada" sobre lo que ha sucedido.
- Brinde apoyo mutuo a la familia y amigos quienes también pueden compartir diferentes emociones.
- Ofrece acompañar a las víctimas a los procesamientos judicial criminal.
- Exprese que ellos "no son culpables" por lo que pasó.
- Trate de no proyectar sus emociones personales con la gente alrededor de Ud. Todo el mundo responde a crisis en diferente forma y dentro de su propio tiempo.
- Prepare una lista de números de agencias para asistencia adicional. Busque ayuda si la necesita.

Crime Victim and Witness Advisory Council
Minnesota Center for Crime Victim Services
245 East Sixth Street, Suite 705
St. Paul, MN 55101
(651) 282-6265 or 1-888-MCCVS99
Fax (651) 296-5787



Sobrevivir Persicusión



Crime Victim and Witness Advisory Council
Minnesota Department of Public Safety

Personas que no han tenido experiencias personales con persecución, nunca pueden entender la realidad dolorosa y las consecuencias de ser una víctima. Nadie espera ser una víctima. Muchas veces las víctimas quedan con extrañas emociones.

REACCIONES COMUNES EN VÍCTIMAS

- **Cualquier de las emociones que Ud. sienta - son normales.** Víctimas, sus amigos y familiares pueden sentirse agobiados por las reacciones al crimen. Choque, insensibilidad, negación, incredulidad, miedo, enojo, culpabilidad, desconfianza y soledad son las realidades que las víctimas tienen que afrontar.
- **No hay una forma buena o mala de sentirse.** Miembros de la familia que han sido perseguidos experimentan emociones únicas durante su recuperación.
- **Ud. Puede sentirse incrédulo acerca del incidente.** El choque y pérdida de control sobre la vida y la seguridad personal puede dejar a las víctimas muy confundidas.
- **Enojarse es una reacción normal.** Muchas veces las víctimas se enojan con el demandado, con el desordenamiento de sus vidas, con el sistema de la justicia criminal y hasta se enojan con las personas más cercanas. Trate de dirigir sus emociones donde deben ir - al acusado. Hablando puede ser un método para liberar sus emociones.
- **Aflicción, pena y depresión muchas veces se sienten cuando hay una pérdida y daño, que puede incluir la propiedad valorizada.** Aflicciones y penas pueden durar mucho tiempo — tenga paciencia y sepa que las emociones que sienten las víctimas son lógicas.

- **Sentirse culpable es normal.** Víctimas muchas veces dudan de ellos mismos diciendo “debería haber...” “si yo hubiese...”. Nadie elige ser una víctima, pero muchas víctimas se sienten responsables por lo sucedido. Las víctimas no tienen la culpa por el crimen. El criminal es el culpable.
- **Sus emociones pueden aumentar en ciertos momentos.** El crimen pasa de repente y muchas veces es una amenaza a su vida. Una vez que una víctima ha tenido una experiencia con un crimen, puede que sea difícil sentirse segura. Víctimas pueden sentir miedo estando en la casa, saliendo de la casa o confiando en alguien. Los miedos con el tiempo pasarán.
- **Sus emociones pueden aumentar en ciertos momentos.** Ciertos eventos pueden causar a la víctima emociones diferentes. Observando a alguien que se parece al criminal, oír un ruido que hace a la víctima recordar el crimen, arresto o juicio del acusado o fecha aniversario que tenga un significado especial, todo puede causar un torrente de emociones.

NO TENGA MIEDO DE BUSCAR AYUDA

- **Muchas veces hablando de la experiencia del crimen es el mejor tratamiento para mejorarse.** Familiares y amigos tienen que oír la historia - muchas veces repetidamente. Víctimas necesitan apoyo sin que opinen y seguridad para su recuperación en el tiempo que necesite.
- **Tome medidas para asegurar un sentido de bienestar.** Instale nuevas cerraduras, un sistema de seguridad o alambrado adicional; aprenda técnicas para seguridad personal o lleve protección personal para aumentar su seguridad.
- **No se aisle.** Interacción con otras personas puede avanzar su recuperación. Puede ser posible que amigos y familiares puedan proveerle una sensación más real sobre la situación.
- **Busque apoyo.** Hable con el proveedor de servicios a víctimas, quien puede ofrecerle soporte, información real del sistema de justicia criminal y además brindarle referencial hacia otros recursos.

Tiempo y apoyo de las personas queridas es crítico para la recuperación de las víctimas de las repercusiones del crimen.