

Si necesita ayuda con algo de este folleto, comuníquese con nosotros:
Kingsburg Police Chaplaincy (Capellanía de la Policía de Kingsburg)

1300 California Street
Kingsburg, CA, 93631
(559) 897-4418

<https://www.cityofkingsburg-ca.gov/>

TABLA DE CONTENIDO

Recursos y Números Telefónicos Importantes	4-7
Directores Funerales	8-9
Lista de Verificación Funeraria	10-12
Grupos de Apoyo	13
Resources	14-15
Restauración de la Escena del Trauma	16-17
Información de Beneficios	18-19
Servicios para Víctimas	20-23
Esperanza para los Afligidos	24-26
Duelo Después del Trauma	27-33
Sobrevivientes de Suicidio	34-35
Niños y Trauma	36-38
Prevención de Abuso	39-42

Condado de Fresno

Oficina de Forenses

(Coroner's Office)
3150 E Jefferson Ave
Fresno, CA 93725
(559) 600-3400

Departamento de Salud Pública

(Department of Public Health)
1221 Fulton St
Fresno, CA
(559) 600-3200

Departamento de Salud de Comportamiento

(Department of Behavioral Health)
4441 E Kings Canyon Rd
Fresno, CA 93703
(559) 6009180

Información 24/7 que se conecta a los Servicios de Salud Mental

(24/7 Information connecting to Mental Services)
(800) 654-3937

Oficina del Fiscal de Distrito

(District's Attorney's Office)
2220 Tulare St #1000
Fresno, CA 93721
(559) 600-3141

Salud Mental de los Niños

(Children's Mental Health)
3133 N Millbrook Ave
Fresno, CA 93703
(559) 600-8918

Centro de Recursos de Fresno EOC LGBTQ

(Fresno EOC LGBTQ Resource Center)
fresnoeoc.org/lgbtq/
559-325-4527

Condado de Tulare

Oficina de Forenses

(Coroner's Office)
1225 S O St
Tulare, CA 93724
(559) 687-7000

Salud y Servicios Humanos Condado de Tulare

(Tulare County Health and Human Services)
5957 S. Mooney Blvd. Visalia, Ca. 93277 (559) 624-8000

Servicios de Salud Mental para Niños

(Tulare County Children's Mental Health Services)
138 S. L Street
Dinuba, Ca. 93618
(559) 591-1576

Línea de Crisis de Salud Mental las 24-horas

(24-hour Mental Health Crisis Line)
1-800-320-1616

Línea Directa para Denuncia de Abuso Infantil – Las 24 Horas

(24-hour Child Abuse Reporting Hotline)
1-800-331-1585

Oficina del Fiscal de Distrito

(Tulare County District Attorney's Office)
221 S. Mooney Blvd. Room #224
Visalia, Ca. 93291

Condado de Kings

Oficina de Forenses

(Kings County Coroner's Office)
1470 N Dr
Hanford, CA 93230
(559) 852-4362

Recursos e Información
Marque 2-1-1

HOSPITALES

Adventist Health Selma

1141 Rose Ave
Selma, CA 93662
(559) 896-1000

Alta Family Health Clinic

888 N Alta Ave
Dinuba, CA 93618
(559) 591-4171

Community Regional Medical Center- Fresno

2823 Fresno St
Fresno, CA 93721
(559) 459-6000

Adventist Health Reedley

372 W Cypress Ave
Reedley, CA 93654
(559) 638-8155

Clovis Community Medical Center

2755 Herndon Ave
Clovis, CA 93611
(559) 324-4000

Kaiser Permanente Medical Center

7300 N Fresno St
Fresno, CA 93720
(559) 448-4500

Valley Children's Hospital

9300 Valley Children's Pl
Madera, CA 93636
(559) 353-3000

Veterans Affairs Medical Center

2615 E Clinton Ave
Fresno, CA 93703
(559) 225-6100

Adventist Health Hanford Hospital

115 Mall Drive
Hanford, Ca. 93230
(559) 582-9000

Sierra View Medical Center

465 W. Putnam Avenue
Porterville, Ca. 93257
(559) 784-1110

Kaweah Health Hospital

400 W. Mineral King Avenue
Visalia, Ca. 93291

Adventist Health Tulare Hospital

869 N. Cherry Avenue
Tulare, Ca. 93274
(559) 688-0821

Hospicio y Cuidados a Largo Plazo

Hinds Hospice

2490 W Shaw Ave
Fresno, CA 93711
(559) 226-5683

Bristol Hospice Visalia

2439 W Whitendale Ave
Visalia, CA 93277
(559) 741-7220

Valley Healthcare Center

4840 E Tulare Ave
Fresno, CA 93727
(559) 251-7161

Saint Agnes Home Health and Hospice

6729 N Willow Ave #103
Fresno, CA 93710
(559) 450-5112

Sierra View Home

1155 E Springfield Ave
Reedley, CA 93654
(559) 638-9226

Palm Village Retirement Community

703 W. Herbert Avenue
Reedley, Ca. 93654
(559) 638-6933

Dinuba Healthcare

1730 S. College Avenue
Dinuba, Ca. 93618
(559) 591-3300

Kingsburg Care Center

1101 Stroud Avenue
Kingsburg, Ca. 93631
(559) 897-5881



Directores Funerales

Salsler Dillard Creighton

1588 Lincoln Ave
Kingsburg, CA 93631
(559) 897-2908

Funeraria Page Funeral Home

2014 Arrants St
Selma, CA 93662
(559) 896-1240

Cairns Funeral Home

940 F St
Reedley, CA 93654
(559) 638-2233

Dopkins Reedley Funeral Chapel

1108 G St
Reedley, CA 93654
(559) 638-7005

Dopkins Dinuba Funeral Chapel

189 South J St
Dinuba, CA 93618
(559) 591-8634

Wallin's Parlier Funeral Home

7942 S Mendocino Ave
Parlier, CA 93648
(559) 646-6685

Wallin's Parlier Funeral Home

1524 9th St
Sanger, CA 93657
(559) 875-6555
wallinfuneralhomes.com

Abbey Funeral and Cremation Service

1010 T St
Fresno, CA 93721
(559) 237-4400

Cherished Memories Memorial Chapel Funeral Home

3000 E Tulare Ave
Fresno, CA 93721
(559) 320-1111

Cremation Society of Central Cal

3037 Tulare St
Fresno, CA 93721
(559) 237-3579

Evergreen Cremation Service

920 S Parallel Ave
Fresno, CA 93721
(559) 233-3003

Neptune Society of Central Cal

1154 W Shaw Ave
Fresno, CA 93711
(559) 222-7764

Sterling & Smith Funeral Home

139 W. Mariposa
Dinuba, Ca. 93618
(559) 595-7940
www.sterlingsmithfd.com

Thomas Marcom Funeral Home

2345 McCall Ave,
Selma CA
559-896-2261
www.thomas-marcom.com

***OPCIÓN DE COMPRA DE ATAÚDES A PRECIO
ASEQUIBLE***

Titan Casket

titancasket.com
501-298-4295

Lista de Verificación Funeraria

Al planear un funeral, trate de no hacer todo usted mismo; llame a un miembro de la familia o a un amigo para que le ayude a hacer los siguientes arreglos:

Deberá seleccionar lo siguiente:

- Un director funerario (vea las páginas anteriores para algunas opciones) – ellos coordinarán arreglos con el forense y el cementerio o parque conmemorativo. También, ayudará a preparar el formulario de Seguro Social asegurar que el nombre sido ha retirado, así como a determinar el número de certificados de defunción necesarios:
- Tiempo y lugar de visitación (si tendrá uno)
- Hora y Lugar del Funeral
- Entierro o Cremación
- Propiedad de Cementerio
- El Ataúd
- Ropa para el Funeral
- Portadores del Fétetro
- Bóveda o Urna para Cremación
- Flores para Funeraria / Sitio de Cementerio
- Música para Funeral
- Folletos para Funerales
- Transporte para usted y los miembros de su familia

Deberá notificar:

- Familiares y amigos (obtener toda la información de contacto y ayuda para hacer preparativos para huéspedes fuera de la ciudad)
- Seguro Social (la funeraria puede hacer esto por usted)
- El Clero
- Empleador(es) (si el fallecido todavía trabajaba)
- Administración de Veteranos (si corresponde)
- Compañías de Servicios Públicos (si el fallecido vivía solo)
- Bancos o Cooperativas de Crédito
- Compañías de Tarjetas de Crédito
- Agentes de Seguros
- Abogados
- Médicos
- 10 • Sindicatos y/u Organizaciones Fraternalas

Deberá proporcionar la siguiente información sobre el fallecido:

- Fecha y lugar de nacimiento
- Nombre del padre
- Nombre de la madre
- Número de Seguro Social (SSN)
- Número de Despido o Reclamo del Veterano
- Educación
- Estado Civil
- Familiares Sobrevivientes

Información Necesaria para el Obituario:

- Edad al Momento de la Muerte
- Lugar de Nacimiento
- Causa de la Muerte
- Ocupación (si aplica, antes de la jubilación)
- Títulos Universitarios
- Servicio Militar
- Membresías en Organizaciones
- Servicios Caritativos
- Trabajo excepcional de toda la vida
- Lista de sobrevivientes en la familia inmediata
- Fecha, hora y ubicación de los servicios
- Información para contribuciones benéficas o conmemorativas

Además, es posible que desee considerar:

- Encontrar un amigo o familiar que le ayude a contestar llamadas telefónicas, tarjetas, cartas comprensivas, así como para saludar a amigos y parientes cuando lo visiten o lleguen.
- Decidir los memoriales apropiados a los que le pueden hacer donaciones.
- (Iglesia/Hospicio/Institución/Alma Máter del Difunto, organización benéfica favorita o causa).
- Elaboración de una lista de personas lejanas a notificar.
- Localizar el testamento y ponerse en contacto con el abogado y/o albacea del fallecido
- Cambiar cualquier escritura de propiedad para eliminar el nombre del difunto. Se necesita un certificado de defunción certificado para hacer esto.

- Cambiar cualquier título y registro de vehículo para eliminar el nombre de fallecido. Se necesita un certificado de defunción certificado para hacer esto.
- Verificación de todos los seguros de vida y accidentes y/o beneficios por fallecimiento, incluidos los de seguro social, veteranos, cooperativas de crédito y fraternal.
- Verificar con prontitud todas las deudas y pagos a plazos, incluyendo las tarjetas de crédito y las facturas mensuales del hogar. Algunos tienen cláusulas de seguro que cancelan los saldos en caso de muerte.
- Cambiar cualquier cuenta bancaria para eliminar el nombre del difunto. Se necesita un certificado de defunción certificado para hacer esto.
- Ponerse en contacto con todas las fuentes de fondos de jubilación para notificarles de la muerte y averiguar si los beneficios pudieran transferirse a los sobrevivientes.
- Notificar a las empresas de utilidades públicas y/o al propietario. Informar a la oficina de correos dónde reenviar el correo.
- Comuníquese con todas las compañías de seguros de salud para notificarles de la muerte y suspender todas las coberturas y pagos. Se necesita un certificado de defunción certificado para hacer esto.



Grupos de Apoyo

PÉRDIDA/DUELO

New Path Center

1615 Draper St
Kingsburg, CA 93631
(559) 897-9225

Hinds Hospice Center for Grief & Healing/ Angel Babies

2490 W Shaw Ave
Fresno, CA 93711
(559) 248-8579

Crisis, Grief and Healing

www.webhealing.com

GRIEFSHARE-

www.griefshare.org

New Life Community

110 N Nichols Ave
Dinuba, CA 93618
(559) 591-1176

Church of God

1562 Mill St
Selma, CA 93622
(559) 896-0544

Fresno Survivors Suicide Loss

2490 W Shaw Ave
Fresno, CA 93711
(559) 322-5877

Bristol Hospice Visalia

2439 W Whitendale Ave
Visalia, CA 93277
(559) 741-7220

Grief Watch

www.griefwatch.com

Glad Tiding Assembly of Church

750 E Grangeville Blvd
Hanford, CA 93230
(559) 584-8565

Adventist Health Home Care Services

440 Greenfield Ave
Hanford, CA 93230
(559) 537-2860

Kingsburg Community Church

1532 Ellis Street
Kingsburg, CA 93631
559-897-2388

RECURSOS

KCAPS

1145 Draper St
Kingsburg, CA 93631
(559) 897-4567

Selma Community Outreach

1701 Whitson
Selma, CA 93662
(559) 318-9380

Central California Food Bank

4010 E Amendola Dr
Fresno, CA 93725
(599) 931-1444

Fresno EOC Sanctuary Transitional Shelter

1046 T St
Fresno, CA 93721
(559) 237-4706

Marjaree Mason Center (Refugio de violencia domestica)

1600 M St
Fresno, CA 93721
(559) 237-4706

Poverello House

412 F St
Fresno, CA 93706
(559) 498-6988

Evangel Home, Inc. (Refugio de Mujeres)

137 N Yosemite Ave
Fresno, CA 93701
(559) 264-4717

Fresno Mission

310 G St
Fresno, CA 93706
(559) 268-0839

Naomi's House (Refugio de Mujeres)

445 F St
Fresno, CA 93706
(559) 443-1531

St. Agnes Holy Cross Center for Women

421 F St
Fresno, CA 93706
(559) 450-7800

Open Gate Ministries (Refugio de comida y Tienda de Segunda)

511 N K St
Dinuba, CA 93618
(559) 591—1241

Fresno EOC LGBTQ Resource Center

fresnoeoc.org/lgbtq/
559-325-4527

Restauración de la Escena de Trauma

¡PRECAUCIÓN! Cuando se trabaja con patógenos transmitidos por la sangre, es una regulación estatal que se use ropa de protección personal y que se eliminen los materiales afectados correctamente. Estas regulaciones están destinadas a prevenir un posible contacto con un virus y para evitar multas por disposición del gobierno.

Lo que USTED Puede Hacer:

1. Evite el área contaminado a menos que sea necesario.
2. No toque ni mueva ningún artículo hasta que las autoridades hayan completado su investigación.
3. Deje el aire condicionado o la calefacción a 70 grados Fahrenheit, a menos que la exposición al aire libre lo evite.
4. Llame a una empresa profesional de restauración de traumas para que le ayude a normalizar el área contaminado.

Lo que pueden hacer los Profesionales:

1. Asegurar el área contaminado de daños mayores.
2. Hacer un inventario de los artículos rotos o irreparables para los registros del Seguro.
3. Eliminar los artículos contaminados de manera profesional y legalmente.
4. Limpiar y desinfectar el área contaminado.
5. Eliminar el olor del área contaminada.

Proveedores de Limpieza de la Escena de Trauma

SERVPRO of Clovis

972 Barstow Ave Suite C

Clovis, CA 93612

(559) 297-3429

Crime Scene & Fatality Decontamination Co

18636 Auberry Rd

Clovis, CA 93619

(559) 824-4642

Restoration Management Co

3525 W Holland Ave
Fresno, CA 93722
(559) 412-2380

California Trauma Tech

3241 N Marks Ave #110
Fresno, CA 93722
(559) 696-2220

Scene Cleaners

1865 Herndon Ave Suite K
Clovis, CA 93611
(559) 800-8880

Lighthouse Trauma & Fatality

4816 E Shields Ave
Fresno, CA 93726
(559) 456-3700

Bio-Clean Crisis Scene Management

444 N First St
Fresno, CA 93702
(559) 291-1254

West Coast Bio –Tech

3644 S Bagley Ave
Fresno, CA 93722
(559) 476-1350

ServiceMaster by Benevento

4780 Jennifer Ave
Fresno, Ca. 93722
(559) 266-4357
844-907-2828

ServiceMaster by Benevento

744 E. Douglas Ave
Visalia, Ca. 93292
(559) 266-4357
844-907-2828

BENEFICIOS PARA VETERANOS

Puede solicitar beneficios en línea en <https://www.vets.gov>. Si tiene preguntas, llame al 1-800-827-1000 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 9:00 pm.

(ET), o llame a su oficina regional de beneficios de VA.

Muerte relacionada con el servicio: VA pagará hasta \$2,000 para gastos de entierro por muertes en/o después del 11 de septiembre de 2001, o hasta \$1,500 por muertes antes de 11 de septiembre de 2001. Si el veterano está enterrado en un cementerio nacional de VA, algunos o se podrán reembolsar todos los gastos de transporte del difunto.

Muerte no relacionada con el servicio: VA pagará hasta \$780 para el entierro y el gasto funeral por muertes en o después del 1 de octubre de 2018 (si fue hospitalizado por VA al momento de muerte), o \$300 para gastos de entierro y funeral (si no está hospitalizado por VA en hora de la muerte), y una asignación de \$780 por entierro de la parcela (si no está enterrado en un cementerio). Para muertes a partir del 1 de diciembre de 2001, pero antes del 1 de octubre de 2011, VA pagará hasta \$300 para gastos de entierro y funeral y una parcela de \$300 subsidio de entierro.



Información de Beneficios

BENEFICIOS DE SEGURO SOCIAL

Si necesita reportar una muerte o solicitar beneficios, llame al número **1-800-772-1213** (TTY 1-800-325-0778). Puede hablar con un representante del Seguro Social entre las 7 a.m. y 7 p.m. de lunes a viernes. También puede visitar su oficina de Seguro Social local. No se requiere una cita, pero si programa una, puede reducir el tiempo que pase esperando hablar con alguien.

En la mayoría de los casos, la funeraria informará la muerte de la persona al Seguro Social. Si desea que lo hagan, deberá proporcionar el número del Seguro Social del fallecido al director de la funeraria para que pueda hacer el informe.

Si recibe beneficios por parte de su cónyuge o de sus padres:

- Por lo general, no necesitará presentar una solicitud de beneficios para sobrevivientes.
- El Seguro Social cambiará automáticamente cualquier beneficio mensual que reciba a los beneficios de los sobrevivientes después de recibir el informe de defunción.
- Es posible que el Seguro Social pague el pago especial de fallecimiento en un monto total automáticamente.
- Si no recibe beneficios, debe solicitar los beneficios de sobreviviente con prontitud porque en algunos casos, los beneficios no son retroactivos.
- Dependiendo de los beneficios que solicite, es posible que necesite ciertos documentos. Si no tiene todos los documentos que necesita, no se demore solicitarlos al Seguro Social. En la mayoría de los casos, su oficina del Seguro Social local puede comunicarse con la oficina de estadísticas vitales y verificar su información en línea, aún pueden obtener la información que necesite.

Servicios de Víctimas

DEPARTAMENTO DE PROBACIÓN DEL CONDADO DE FRESNO JAMES ROWLAND CENTRO DE ASISTENCIA A VÍCTIMAS DE DELITOS (C.V.A.C.)

El Centro de Asistencia para Víctimas de Crimen James Rowland (CVAC) ayuda a víctimas y testigos de crimen con varios servicios específicos y referencias identificadas en la información abajo.

Puede ser elegible si es...

- Herido por un crimen
- Depende de la víctima para recibir apoyo o es el cuidador principal
- Necesitado de asistencia financiera para servicios médicos, de salud mental o gastos de funeral/entierro
- Un miembro de la familia que vive con la víctima y necesita servicios por el crimen
- Un niño que reside en un hogar donde ocurre violencia doméstica
- Un “Buen Samaritano” que resultó herido o sufre una pérdida mientras ayuda a una víctima durante un crimen
- Testigo de un delito, menor de 18 años y ajeno a la víctima

Oficina principal: (559) 600-2822. Solicite hablar con un defensor de víctimas; tenga el número de informe policial si es posible

Localizaciones de oficinas:

- Horario comercial (todos los sitios): lunes a viernes 8:00 am - 12:00 pm: Oficina principal víctimas de todos los delitos
2233 Kern St., Fresno.
- Sirviendo a personas mayores (65 años o más) y adultos dependientes – 2025 W. Dakota Ave. #156, Fresno, CA 93705
- Sirviendo a Víctimas de Ofensores Juveniles – 890 S Tenth St., Fresno. 1:00 pm -5:00 pm

Lo mejor es llamar y concertar una cita; SIN EMBARGO, una cita no es requerida para recibir asistencia inmediata. El defensor necesitará

saber el tipo de delito, el departamento de policía que manejo el caso y el número de informe si les posible. Todos los servicios son GRATUITOS y se pueden brindar EN CUALQUIER MOMENTO.

Servicios disponibles para víctimas y sus familias:

- Servicios de intervención en crisis
- Referencias comunitarias para servicios de emergencia como comida, refugio, ropa, asesoramiento, otras referencias comunitarias
- Servicios de intervención con empleadores, escuelas, acreedores
- Órdenes de restricción
- Reubicación de víctimas de delitos violentos
- Apoyo judicial: Explicación del proceso, asistencia/apoyo con testimonio, Declaración de Impacto de la Víctima y restitución
- Asistencia financiera a través del Programa Estatal de Compensación para casos de violencia delitos (no delitos contra la propiedad), se proporcionará asistencia en la solicitud proceso, estado de la solicitud y promoción de la aprobación
- Funeral/Entierro (a través del Programa Estatal de Compensación para víctimas de crimen violento y para aquellos que califiquen)
- Otros servicios disponibles

RECURSOS PARA VÍCTIMAS

Información y Notificación Diaria para Víctimas (VINE):
(800) 491-5170

Información del Recluso de la Cárcel: (559) 488-3031

Servicios de Tribunal de Familia: (559) 457-2100, opción #4

Servicios de Protección Infantil: (559) 600-8320

Servicios de Protección para Adultos: (559) 600-3383

Junta de Reclamos del Gobierno y Compensación a Víctimas de California: (800) 777-9229

Unidad de Servicios para Víctimas del Fiscal General de California:
(877) 433-9069

Departamento de Correcciones y Rehabilitación de California, Oficina de Servicios y Derechos para Víctimas y Sobrevivientes:
(877) 256-OVSS (6877)

Centro de Recursos para Víctimas del Crimen, Facultad de Derecho Pacific/McGeorge: (800) VICTIMS (842-8467)

Centro Nacional para Víctimas del Crimen:
(855) 4-VICTIM (484-2846)

Organización Nacional de Asistencia a las Víctimas:
(800) TRY-NOVA (879-6682)

Informar Amenazas de Engaño: (888) 884-8383
(Report HOAX Threats)

Centro Marjaree Mason: (559) 233-HELP (4357)
(Marjaree Mason Center)

Asociación de California Para Poner Fin a la Violencia Domestica:
(800) 524-4765

Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica:
(800) 799-SAFE (7223)

Servicios de Asesoramiento de Violación de Fresno:
(559) 222-7373

Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto:
(800) 656-HOPE (4673)

Centro de Servicios Psicológicos: (559) 253-2277

Centro La Familia - Abogacía: (559) 237-2961

Servicios Legales del Centro de California: (559) 570-1200

Programa de Reconciliación de Víctimas y Delincuentes del Valle Central: (559) 453-3472
(Victim Offender Reconciliation Program of the Central Valley, Inc.)

Tráfico Sexual: Rompiendo las Cadenas: (559) 402-3955
(Breaking the Chains)

Denunciar la Trata de Personas: (559) 347-2423

CalVCB-California Victim Compensation Board
800-777-9229
online.victims.ca.gov

The James Rowland Crime Victim Assistance Center (CVAC)
559-600-CVAC. Fresno County

*Informe la actividad sospechosa a la agencia local de
aplicación de la ley o*

CCIC/SACRTAC (888) 884-8383

Esperanza para los Afligidos

Todos experimentamos dolor en vida, ya sea emocional o físico. Una pérdida o trauma repentino pueden causar sentimientos de dolor abrumadores. Quizás hayas tenido alguna circunstancia de la vida que ha causado tanto daño que no sabes dónde acudir. Mucha gente busca en la Biblia palabras de sabiduría y un rayo de esperanza en la oscuridad. Cualquiera que sea la circunstancia, es nuestra oración que los versículos reconfortantes de la Biblia se pueden usar para encontrar paz que pase por todos los servicios de comprensión.

“Señor, delante de ti están todos mis deseos; Y mi suspiro no te es oculto. Mi corazón está acongojado, me ha dejado mi vigor, Y mi suspiro no te es oculto. No me desampares, O Señor; Dios mío, no te alejes de mí. Apresúrate a ayudarme, Oh Señor, mi salvación.”

Salmo 38:9-10, 21-22 (NASB/LBLA)

“El Señor, también será una fortaleza para los oprimidos, una fortaleza en tiempos de problemas; y aquellos que conocen tu nombre pondrán su confianza en ti, porque tú Señor, no has abandonado a aquellos que te buscan.”

Salmo 9:9-10 (NASB/LBLA)

“Aunque camino por el valle de la sombra de la muerte, no temo ningún mal, porque él está conmigo; Tu vara y Tu bastón, me consuelan.”

Salmo 23:4 (NASB/LBLA)

“Dios es nuestro amparo y fortaleza, Nuestro pronto auxilio en las tribulaciones. Por tanto, no tememos, aunque la tierra sea removida, Y se traspasen los montes al corazón del mar; Aunque bramen y se turben sus aguas, Y también los montes a causa de su braveza.”

Salmo 46:1-3 (NASB/LBLA)

“Bienaventurados los que lloran, porque serán consolados.”

Matthew 5:4 (NASB/LBLA)

“Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, el Padre de las misericordias y Dios de todo consuelo, Quién nos consuela en toda nuestra aflicción, para que podamos consolar a aquellos que están en cualquier aflicción, con el consuelo con el que nosotros mismos somos consolados por Dios. Porque al compartir abundantemente en los sufrimientos de Cristo, también compartimos abundantemente en consuelo.”

2 Corintios 1:3-5 (NASB/LBLA)

“La misericordia del Señor nunca cesa; Sus misericordias nunca terminan; Son nuevas cada mañana; grande es su fidelidad. "El Señor es mi porción" dice mi alma, "por tanto esperaré en él." El Señor es bueno con los que esperan, al alma que lo busca. Es bueno que uno deba esperar tranquilamente por la salvación del Señor... Porque el Señor no desechará para siempre, sino, aunque cause dolor, tendrá compasión según la abundancia de su misericordia; porque Él no aflige de Su corazón ni entristece a los hijos de los hombres.”

Lamentación 3:22-26, 31-33 (ESV/RVR)

“Jesús le dijo: ‘Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en Mi vivirá, aunque muera, todos los que viven y creen en Mi nunca morirán. ¿Crees esto?’

Juan 11:25-26 (NASB/LBLA)

“Pero Dios demuestra su propio amor para con nosotros, en que, siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros. Mucho más entonces, habiendo sido justificado por Su sangre, seremos salvos de la ira de Dios por medio de Él.”

Romanos 5:8-9 (NASB/LBLA)

"Pero ¿qué dice? ‘La palabra está cerca de ti, en tu boca y en tu corazón’ - es decir, la palabra de fe que predicamos, que, si confiesas con tu boca a Jesús como Señor, y crees en tu corazón que Dios lo resucitó de entre los muertos, serás salvado; porque con el corazón se cree, lo que resulta en justicia, y con la boca confiesa, resultando en salvación.” La Escritura dice: "El que crea en Él no será defraudado"... porque quienquiera invocará el nombre del Señor será salvado.”

Romanos 10:8-11, 13 (NASB/LBLA)

“Pero cuando apareció la bondad de Dios nuestro Salvador y su amor por la humanidad, nos salvó, no sobre la base de obras que hicimos con justicia, sino según su misericordia, por el lavamiento de la regeneración y la renovación por el Santo Espíritu, que derramó sobre nosotros abundantemente por Jesucristo nuestro Salvador, para que, siendo justificados por su gracia, seremos hechos herederos según la esperanza de vida eterna.”

Tito 3:4-7 (NASB/BLA)

“Tampoco queremos, hermanos, que ignoréis acerca de los que duermen, para que no os entristezcáis como los otros que no tienen esperanza. Porque si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él. Por tanto, alentaos los unos a los otros con estas palabras.”

1 Tesalonicenses 4:13-14, 18 (NASB/BLA)

“Que ahora el Dios de la esperanza os llene de todo gozo y paz en la fe, para que abundará en esperanza por el poder del Espíritu Santo.”

Romanos 15:13

“Porque considero que los sufrimientos de este tiempo presente no son dignos de ser comparado con la gloria que se nos ha de revelar... Porque en esperanza hemos sido salvos, pero la esperanza que se ve no es esperanza; ¿porque quien espera lo que ya ve? Pero si esperamos lo que no vemos, con perseverancia lo esperamos ansiosos... Porque estoy convencido de que ni la muerte, ni la vida, ni los ángeles, ni los principados, ni lo presente, ni lo por venir, ni poderes, ni altura, ni profundidad, ni ninguna otra cosa creada, podrá separarnos del amor de Dios, que está en Cristo Jesús, Señor nuestro.”

Romanos 8:18, 24-25, 38-39 (NASB)

Duelo Después del Trauma

El duelo es la reacción al experimentar una pérdida o un trauma. Cada persona sufre de manera diferente, y a menudo es más fácil de describir que de definir. Puede ser una sensación física de dolor o enfermedad, un ejercicio mental intenso que quizás se repite repetidamente, una montaña rusa emocional o sensación de caída libre, o incluso una celebración de lo que uno momentos emotivos. Aquellos que lloran están experimentando y expresando su dolor, y este es un proceso saludable por el que pasar. Sin embargo, no todas las reacciones normales son saludables y es posible que deban cambiarse, aunque todavía son comprensibles y no indica “locura.”

REACCIONES NORMALES

Cada persona se aflige a su propia manera, incluso si a los espectadores les parece inusual. Estos son solo algunos ejemplos de reacciones normales de duelo:

- Una sensación física de carga u opresión que puede causar agotamiento
- Aguantando la respiración inconscientemente o respiración errática
- Incapacidad de dormir, comer o beber, o hacer estas cosas en exceso
- Mayor susceptibilidad a enfermedades o dolencias físicas
- Incapacidad para motivarse
- Incapacidad para concentrarse o recordar cosas.
- Olvidar y luego recordar que el fallecido está muerto.
- Juicio deteriorado o incapacidad para resolver problemas o tomar decisiones
- Un cuestionamiento de la fé o cosmovisión de uno
- Experimentar ataques de pánico
- Actuar de forma innecesaria de forma peligrosa, conducir de forma imprudente o asumir riesgos
- Automedicarse o recurrir a sustancias que "alivien el dolor"
- Negociar sobre eventos que ya han sucedido, jugar al "qué pasaría si" o Juego "si-solo", suplicando deshacer lo que no se puede deshacer

- Sentirse culpable por seguir adelante, por vivir o por disfrutar la vida
- Sentirse enojado con el difunto por morir o con otros (es decir, los médicos)
- Culpar al difunto / a otros por su carga / desgracia / soledad
- Irritabilidad o frustración inexplicables; gritando sin motivo
- Experimentar llantos, lamentos y depresión incontrolable
- Sentir miedo de estar solo o de estar rodeado de otras personas.
- Querer hablar y recordar al difunto; o evitando recuerdos y queriendo olvidar al difunto
- Sentirse agradecido; celebrando la vida y los logros del difunto
- Necesidad de encontrar un sentido de cierre; confesar arrepentimientos; perdonando al fallecido

LIDIANDO CON EL DOLOR

Lloramos porque hemos formado vínculos. A veces la gente no está preparada por la pérdida de ese vínculo y no sabe cómo responder o negar que ha ocurrido. Aunque podemos sentir una pérdida por la muerte de un ser querido, a menudo hay múltiples tipos de pérdida que uno experimenta debido a esa muerte. Uno puede sentirse des familiarizado; la falta de una oportunidad para relacionarse, compartir experiencias con tocar o estar en presencia del difunto; la pérdida de los sueños o "lo que podría haber sido;" la pérdida de un rol específico o de una imagen de sí mismo en la vida; una interrupción de lo que la vida "normal" debería ser. Reaccionar a estas pérdidas es normal y, en muchos sentidos, una parte necesaria del proceso del alivio. Según la investigación clínica, el dolor el proceso a menudo se divide en varios pasos o fases:

- ***Fase de Evitación:*** La noticia de la muerte de alguien casi siempre es un shock. El shock es un mecanismo de afrontamiento natural y también un amortiguador psicológico. Muchas personas reaccionan de manera diferente a las noticias y pueden negarlas debido a la incapacidad de aceptarlo o negarse a confirmarlo. La realidad de la muerte puede ocurrir dentro de minutos, días o incluso semanas. Para avanzar, la situación debe ser reconocida, y la pérdida debe reconocerse por lo que es.

- ***Fase de Confrontación:*** La realidad de la pérdida está comenzando a establecerse. La reacción a la separación es el primer paso en esta fase. La mayoría de la gente experimenta una variedad de pensamientos y sentimientos que pueden parecer abrumadores. Algunas personas intentarán minimizar la pérdida o actuar con indiferencia; otros pueden tener dramáticos cambios en el comportamiento. El dolor refluirá y fluirá como las mareas del océano, y es normal estar bien un día y abrumado por el dolor al siguiente. Los detalles deben resolverse y las preguntas deben responderse mientras los seres queridos luchan con la realidad de la muerte. La liberación de emociones es necesario y es solo el comienzo del proceso de duelo.
- El siguiente paso en la fase en que el doliente comenzará a aceptar la realidad de la pérdida mientras recuerdan y lamentan, y en el proceso “Desatar” los lazos y lazos formados con el difunto. El "desatar" hará que afloren una variedad de sentimientos, como la soledad, la angustia y ansiedad, pánico, culpa, hostilidad y cansancio o letargo.
- Todo esto es necesario para que el afligido pueda renunciar al vínculo del difunto y de las viejas suposiciones sobre el mundo. Para que una persona avance y se adapte, debe haber una aceptación final de que a veces ocurren finales trágicos.
- ***Fase de Acomodación:*** la fase final implica una superación gradual del dolor a medida que el afligido se reajusta y se adapta a su nuevo mundo, sin olvidar lo pasado. La cosmovisión y las suposiciones se revisan para que la realidad coincida, y la antigua relación con el difunto se altera para dar paso a la nueva identidad del doliente. El doliente pasa de sentirse como una víctima a un sobreviviente, y finalmente prosperar en su nueva realidad. El quebrantamiento es reemplazado por curación, la ira es reemplazada por la paz y la derrota es reemplazada por la esperanza para el futuro.
- El doliente comienza a reinvertir en la vida, canalizando su energía hacia nuevos esfuerzos. Se abraza lo nuevo mientras se recuerda lo viejo, y la vida es añadida encima y cubre el dolor que alguna vez fue abrumador. La vida es reconstruida y transformada.

DIRECTRICES PARA LA CURACIÓN

- ***Reconozca su dolor:*** El tratar de ignorar su dolor o evitar sacarlo a la superficie solo prolongará el proceso de duelo y podría empeorarlo a largo plazo. El duelo no resuelto también puede provocar complicaciones como depresión, ansiedad, abuso de sustancias y problemas de salud. Para una sanación real, es necesario enfrentar su dolor y lidiar con él activamente.
- ***Acepte que el dolor puede desencadenar muchas emociones diferentes e inesperadas:*** Experimentar negación, tristeza, culpa, ira o miedo son reacciones normales a una pérdida. Todas estas reacciones pueden refluir y fluir como las mareas del océano, y es normal estar bien un día y abrumado por el dolor al día siguiente. Llorar no significa que eres débil.
- ***Expresa sus sentimientos de una manera tangible o creativa:*** Escribir en un diario, expresar usted mismo a través del arte, escribiendo una carta o haciendo un álbum de recortes son formas de expresar lo que siente por la vida y la muerte de su ser querido. Encuentre una manera de ayudar a alguien más.
- ***Hable sobre su dolor:*** Comparta sus pensamientos y sentimientos con su familia. No los está protegiendo, permaneciendo en silencio. Busque apoyo cara a cara de personas que se preocupan por usted. Si es posible, busque a alguien que ha experimentado un dolor similar. Únase a un grupo de apoyo con otras personas que puedan simpatizar con usted.
- ***Comprenda que su proceso de duelo será único para usted:*** Cada persona piensa, siente y experimenta la vida de manera diferente. Lo mismo ocurre con el duelo. No dejes que nadie te diga cómo sentirte, y no te digas a ti mismo cómo sentirte. Es saludable estar emocional, ya sea triste o feliz, y es saludable soltarlo cuando esté listo.
- ***Planifique los factores "desencadenantes" del duelo:*** Sepa de antemano que es perfectamente normal cosas en la vida para "desencadenar" recuerdos que conducen al duelo. Vistas, sonidos, olores, aniversarios, días festivos e hitos pueden causar esto, así que trate de prepararse en avance. Obtenga ayuda si la necesita.

- ***Cuídese Físicamente:*** El duelo es una carga física para el cuerpo. Si quiere afrontar bien su situación emocional, es fundamental que coma bien (incluso si las comidas son pequeñas), mantenga un ritmo de sueño regular y haga ejercicio. Permanezca lejos del alcohol y las drogas.
- ***Trate de mantener sus aficiones e intereses:*** Realice un trabajo con un propósito que ocupe su mente y le traiga alegría. Volviendo a la rutina y haciendo las actividades que disfruta ayudan en la sanación, pero evitan el frenético "trabajo ajetreado" de las ocupaciones.
- ***Posponer decisiones importantes de la vida:*** El duelo puede afectar la forma en que las personas piensan y ven el mundo. Haga todo lo posible por posponer decisiones importantes (como vender su casa) hasta después de que se le haya aclarado la cabeza.
- ***Obtenga consuelo en su fé:*** La religión puede ofrecer consuelo y significado en tiempos de duelo. Si está cuestionando su fé después de una pérdida, hable con un miembro del clero u otros miembros de su comunidad religiosa.
- ***Busque ayuda profesional si la necesita:*** El duelo involucra una amplia variedad de emociones, que incluyen altibajos. La depresión es una mezcla de constantes emociones negativas que son opresivas. Si está experimentando constante y agobiante dolor, hable con un profesional de la salud mental de inmediato.



NECESIDADES BÁSICAS DEL AFLIGIDO

Si un amigo o ser querido sufre una pérdida, considere las siguientes ideas:

- Será necesario un equilibrio entre el compañerismo y la privacidad. El duelo requiere tiempo para pensar y reflexionar sobre sus emociones, pero también necesita oportunidades para compartir sus sentimientos y volver a contar su experiencia de pérdida. Esta expresión de dolor debe estar libre de juicios o vergüenza. Un oyente activo puede influir dramáticamente en el proceso de sanación. Paciencia les permitirá resolver sus propios problemas y trabajar en sus propias conclusiones.
- Reconozca que hay muchos síntomas externos que pueden manifestarse como resultado del duelo. Estos síntomas a veces parecen ser graves enfermedades y puede incluir lo siguiente:
 - Pérdida de sueño
 - Pérdida de apetito
 - Pérdida de fuerza
 - Pérdida de motivación
 - Comportamiento inconsistente

Vuelva a socializar activamente nuevamente. Entienda que, al reajustarse a socializar, las situaciones pueden ser incómodas y pueden requerir tiempo. Puede que necesiten a alguien en quien puedan confiar para que les ayude en situaciones sociales.

Es posible que se necesite ayuda con respecto a asuntos comerciales y/o legales. El duelo inhibe el pensamiento y el juicio claro, y es posible que necesiten ayuda para resolver importantes problemas y planificación para el futuro.

TRATAR CON LOS MEDIOS DE COMUNICACION

En los casos en que las circunstancias de una pérdida puedan despertar el interés público, los medios de comunicación puede llegar a la escena o intentar hacer contacto. Es importante conocer sus derechos con respecto a hablar con ellos y responder a sus preguntas.

- NO tiene ninguna obligación de hablar con los medios de comunicación. Usted tiene el derecho a negar de hablar con los medios de comunicación o responder a sus preguntas. Usted tiene el derecho a negar de compartir ciertos detalles sobre el incidente. Tiene el derecho a interrumpir una entrevista en cualquier momento en que empiece a sentirse incómodo, incluso después de otorgar consentimiento y compartir alguna información. Puede prohibir que los niños sean entrevistados. Puede optar por ocultar su identidad.
- Si desea compartir información, pero no desea hacerlo usted mismo, puede designar un portavoz o un defensor. También puede optar por liberar una declaración escrita.
- Tiene derecho a dictar los términos de cualquier entrevista, incluyendo la ubicación, fecha y hora. Puede elegir con quién permitirá entrevistas y a quien rechazar una entrevista. Puede elegir la dirección de la entrevista y lo que se divulga públicamente, incluyendo imágenes ofensivas o visuales.

Sobrevivientes De Suicidio

La pérdida causada por el suicidio es muy parecida a cualquier otra pérdida, y trae consigo el dolor como se describe anteriormente en este libro. Sin embargo, el suicidio se distingue de otras formas de muerte por una variedad de razones:

- La víctima tomó la decisión de quitarse la vida y, más que cualquier otra forma de pérdida, ¿deja a los sobrevivientes preguntando "por qué?" Esta pregunta, y la incapacidad de contestarla, trae con ella una carga adicional que complica el duelo incluso más lejos de lo que ya está. Del mismo modo, encontrar significado en una muerte, el suicidio a menudo sólo conduce a la frustración.
- El mundo que existía esta violentamente destrozado, a menudo sin previo aviso, y esto fue perpetrado por un ser querido. Esto complica el dolor porque a menudo durante el luto hace que los sobrevivientes sientan enojo y/o traición hacia el ser querido que han perdido.
- Siempre fallarán ante una situación en la que los sobrevivientes no tuvieron elección o control. Debido a esto, la mente tiene dificultad para comprender o absorbiendo la realidad de la pérdida.
- Además de no tener sentido, los sobrevivientes a menudo se sentirán obligados a culpare ellos mismos por la pérdida, obsesionándose con detalles en el pasado reciente para encontrar formas que podrían haber hecho las cosas "mejor" o haber dicho las cosas de manera diferente. Es importante comprender que este ejercicio mental no cambiará el resultado porque, como en el punto anterior, el sobreviviente no tiene control sobre el resultado.
- Una muerte por suicidio generalmente dejará a los sobrevivientes sin la oportunidad de decir adiós o resolver cualquier problema en curso. Esta falta de cierre complica el dolor.
- Además, los sobrevivientes a menudo se centrarán en sus interacciones más recientes con el difunto, difuminando la relación establecida y destacando lo que estaba sucediendo en el momento de

la muerte fuera de la proporción realista. Esto puede ocasionar más sentimientos compuestos de culpa.

- Una muerte por suicidio a menudo puede exagerar las respuestas emocionales debido a la percepciones y factores de estrés en los sobrevivientes que quedan atrás. La ira puede arder más, la culpa es paralizante, y la desesperanza es abrumadora. Los sobrevivientes pueden sentirse ansiosos, vulnerables, confundidos y/o desorganizados. Todas estas son respuestas normales al duelo.
- No se puede decir ni hacer nada para mejorar las cosas o "arreglar" esa situación. Sin embargo, es posible que desee considerar las siguientes sugerencias:
 - Los sobrevivientes no eligieron que ocurriera el suicidio. La única opción que tienen es lo que hacen después de esa tragedia. Sepa que puede sobrevivir después de esta pérdida, incluso si siente que no puede. La sanación lleva tiempo, y esto es con frecuencia lo más difícil que alguien tendrá que hacer, así que tenga paciencia consigo mismo.
 - Buscar ayuda con familiares, amigos y grupos de apoyo de confianza que pueda ayudar es muy importante.
 - Siga los consejos dados previamente a los afligidos en general. Elija reconocer su pérdida por lo que es y enfrente su dolor. Permítase sentir todas las emociones que sienta y lidie con ellas.



Los Niños y el Trauma

Los niños sufren de manera diferente a los adultos, porque no están mental o emocionalmente desarrollados como adultos. Además, tienen menos experiencia de vida para aprovechar o relacionarse cuando se trata de un trauma. Los niños más pequeños no pueden comprender la permanencia o el significado de la muerte, ni pueden comprender lo que el duelo es. Por lo general, los niños solo pueden expresar sentimientos fuertes de forma breve y cortos períodos de tiempo. Pueden llorar durante un minuto y luego salir a jugar al aire libre con sus amigos al minuto siguiente. El trauma y la pérdida es abrumadora para la mente no desarrollada de un niño y son demasiado para absorber en una vez, por lo que los niños se adaptan a "lapsos" más pequeños. Tenga en cuenta los siguientes consejos al tratar con niños que están involucrados a un evento traumático:

- En circunstancias normales, los padres juegan un papel vital en la salud de sus hijos para una recuperación exitosa de un evento traumático. Si es posible, reúna a un niño separado de sus padres lo más pronto posible.
- En este sentido, es muy importante que los padres muestren control en eventos traumáticos. Niños que sienten que sus padres están afuera de control se sentirán asustados y confundidos. ¡Si los padres (USTEDES) necesitan ayuda, asegúrese en pedirla! Los profesionales que se especializan en trabajar con niños traumatizados pueden ser de gran ayuda.
- Asegúrele al niño que lo cuidarán, lo amarán y lo apreciarán solo como cuando estaban antes del evento traumático.
- El cuidar y satisfacer las necesidades básicas del niño. Si es apropiado, proporcione contacto físico con el niño. Abraza, masajee y léale silenciosamente, a todos ayudara a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Preste atención especial a la hora de acostarse. La oscuridad y la noche pueden ser particularmente difíciles para los niños traumatizados. Puede ser útil leerle al niño, frotarle la espalda, tocar música o dejar una luz encendida.

- Anime al niño a verbalizar su historia o experiencias. Como los adultos, los niños necesitan hablar sobre lo que sucede adentro. Escuche atentamente y permita que el niño hable de sus experiencias a su propio ritmo.
- Permita que el niño tome decisiones cuando sea apropiado. Esto puede ayudarlos a desarrollar un sentido de control.
- Sea tolerante y paciente. Al igual que con los adultos, no existe un calendario establecido para que los niños completen su proceso de duelo. No los compare con otros niños, incluso si experimentaron el mismo evento.
- Proteja al niño de los medios. Esto se aplica a los medios de comunicación en el lugar del trauma, así como a la cobertura de noticias del evento. Apague televisores o radios si es necesario.

Signos de Trauma en Niños

Bebés menores de 2 años

- Puede ser más quisquilloso o difícil de calmar
- Cambios en los patrones de sueño o alimentación.

De 2 a 5 años

- Señales de miedo
- Se aferran a los padres o al cuidador
- Lloran, gritan o se quejan
- Vuelven a comportamientos de la niñez temprana (chuparse el dedo o mojar la cama)

De 6 a 11 años

- Pierden interés en amigos, familiares o actividades favoritas.
- Tienen dificultad con la escuela o la tarea
- Tienen pesadillas y otros problemas para dormir
- Se vuelven malhumorados, perturbadores o enojados
- Desarrollan miedos infundados
- Se sienten deprimidos, son emocionalmente insensibles o culpables por lo sucedido.

De 12 a 17 años

- Recuerdos del evento, sufren pesadillas y otros problemas para dormir
- Evitan lo disruptivo, irrespetuosos o agresivos

- Se sienten aislados, culpables o deprimidos
- Pierden interés en pasatiempos e intereses
- Tienen pensamientos suicidas

Intervención Relacional Basada en la Confianza

(para niños y padres)

Ashley Phelan, MS
1948 18th Avenue
Kingsburg, CA. 93631
(559) 305-3111
ashleyphelelan@gmail.com

The Fresno Resiliency Center
(Para niños impactados por trauma emocional)
559-621-2121



Prevención de Abusos

TIPOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

EMOCIONAL

Insultos, humillaciones, culpas, aislamiento de amigos y familiares, amenazas a matar o dañar, amenazas de deportación, hacer que la víctima se sienta inútil, amenazar con "sacar" a la víctima, acechar, juegos mentales, insultar las creencias espirituales de la víctima. Abusar psicológicamente e invalidación, manipulación o control de información a otros fuera de la relación.

FÍSICO

Empujar, sujetar, atrapar, restringir, bloquear movimientos, pellizcar, bofetadas, empujones, puñetazos, patadas, mordidas, quemaduras, tirones de pelo, estrangulamiento y uso de armas.

SEXUAL

Forzar relaciones o actos sexuales, presionar, coaccionar, drogar y cualquier acto no consensual. Incluye la creencia religiosa del deber y la sumisión total al cónyuge.

DESTRUCCIÓN DE PROPIEDAD

Romper paredes o puertas, romper muebles o platos, maltrato físico de mascotas, destruir las pertenencias, documentos o recuerdos personales de la víctima.

ECÓNOMICO

Retener dinero, quedarse con o tomar el cheque de pago de la víctima, prohibir la víctima de trabajar.

¡Si experimentas algunas o la mayoría de estas acciones, lo más probable es que estés en una relación abusiva!

CICLO DE VIOLENCIA

CONSTRUYE TENSION

El agresor puede estar de mal humor; puede ser quisquilloso; puede hacer otros sentirse menos; puede gritar; puede beber / usar drogas; puede amenazar; puede retirar el afecto; puede criticar.

La víctima puede ser cariñosa; puede estar de acuerdo con el agresor; puede intentar razonar; puede tratar de complacer; puede mantenerse alejado de familiares / amigos; puede mantener a los niños tranquilos; puede sentirse oprimido; puede intentar calmarse.

ESPLOSIÓN AGUDA

El agresor puede golpear; puede estrangular; puede humillar; puede encarcelar falsamente; puede violar; puede usar armas; puede ser verbalmente abusivo; puede destruir la propiedad.

La víctima puede protegerse a sí misma; puede llamar a la policía; puede intentar calmar al maltratador; puede luchar; puede irse

LUNA DE MIEL

“El agresor puede disculparse / pedir perdón; podría llorar; puede declarar amor por la víctima; puede prometer buscar ayuda / ir a consejería / ir a la iglesia; puede alistarse el apoyo de la familia; puede prometer "no volver a hacerlo nunca"; puede querer ser íntimo o hacer el amor.

La víctima puede aceptar quedarse; puede devolver o retirar al agresor; puede intentar detener los procedimientos legales; puede establecer asesoramiento; puede sentirse feliz / esperanzado.

CARACTERÍSTICAS DE LOS ABUSADORES

Celos: Incluso al principio, los abusadores dirán que es una señal de amor.

Controlar el Comportamiento: También tratar de controlar las decisiones en una relación, como a dónde va la pareja y a quién ven.

Compromisos Breves: Los abusadores pueden querer casarse o mudarse rápidamente con su pareja, aunque no la conozcan bien.

Aislamiento: Los abusadores pueden intentar aislar a su pareja de cualquier persona que pueda dar apoyo.

Culpar: Los abusadores pueden culpar a su pareja de sus errores.

Demasiado Sensible: Los abusadores pueden creer que los insultan constantemente, tomando todo como un ataque contra ellos.

PLANIFIQUE SU SEGURIDAD

Si siente que está en peligro:

- Aléjese de la cocina, el baño o cualquier lugar donde haya objetos peligrosos o afilados.
- Determine la ruta de escape más fácil; seleccione una puerta o ventana para salir a través de forma rápida y segura.
- Encuentre un vecino, amigo o familiar en quien pueda confiar para que le ayude a usted y sus hijos o llame al 9-1-1.

Si decide dejar a su pareja:

- Cada situación es diferente. Dejar a su pareja puede ser peligroso para usted y sus hijos.
- Decida ahora a dónde irá y cómo llegará allí.
- Ahorre algo de dinero. Incluso si solo ahorra un poco cada semana, será útil tener algo de dinero propio.
- Haga copias de las llaves y los documentos importantes y déjelos en manos de una persona de confianza, amigo, vecino o iglesia.
- Guarde artículos importantes, incluyendo copias de certificados de nacimiento, papeles legales, medicamentos recetados, fórmula para bebés y juguetes especiales para niños.
- Informe al maestro y al director de su hijo lo suficiente sobre la situación para responder adecuadamente en caso de crisis.

Maneras de estar seguro por su cuenta:

- Cambie las cerraduras de sus puertas.
- Conozca sus derechos legales. Si tiene documentos legales para protegerse, SIEMPRE llévelos con usted.
- Dígales a los vecinos, amigos, propietarios y/o compañeros de trabajo que su pareja ya no vive con usted. Si su ex pareja es peligroso(a), dígales que llamen al 9-1-1 si ven a su ex pareja venir.
- Mantenga un plan de seguridad para ir y venir, y compártalo con las personas en las que confía. Enséñeles a sus hijos sobre el plan de seguridad.

Para obtener ayuda con las referencias, la creación de un plan de seguridad personalizado u otra asistencia, comuníquese con el
Marjaree Mason Center.

Este folleto fue preparado por la Capellanía del Departamento de Policía de Kingsburg. Está destinado a su distribución gratuita a los ciudadanos de las comunidades circundantes. La información para el material de este libro se obtuvo de Critical Incident Stress Management (CISM): Duelo después de un trauma por la International Critical Stress Foundation. Inc. La información contenida en este folleto se consideró confiable en el momento de su impresión. Las sugerencias o correcciones deben enviarse a la siguiente dirección:

Kingsburg Police Chaplaincy
1300 California Street
Kingsburg, CA 93631
(559) 897-4418
First Printing – 2021

