

*Las personas que no han experimentado personalmente una victimización, jamás podrán entender en su totalidad la dolorosa realidad y las consecuencias de ser una víctima. Nadie espera o busca convertirse en una víctima.*

*Generalmente, las víctimas pasan por muchas emociones difíciles. En algunos casos, pueden estar tan traumatizadas que hacerse cargo de sí mismas y resumir sus actividades diarias puede ser un reto.*

## REACCIONES COMUNES DE LAS VÍCTIMAS

Las víctimas sufren una amplia gama de emociones después de un delito. Estas emociones son reacciones normales y naturales a una situación estresante o un evento traumático. No hay sentimiento correcto o incorrecto – cada víctima experimenta emociones únicas en diferentes momentos de su proceso de recuperación.

- Las víctimas pueden presentar un estado de **shock y entumecimiento** inmediatamente después del delito. Pueden tener dificultad para reaccionar, pensar claramente, tomar decisiones, relacionarse con otros o seguir adelante con sus vidas diarias.
- Las víctimas pueden **denegar y no aceptar que ocurrió el incidente**. El estado de shock y la pérdida de control sobre su vida y seguridad personal, pueden dejar a las víctimas atribuladas, confundidas e incapaces o poco dispuestas a hacerle frente a la realidad del delito o lidiar con sus complicaciones.
- **La ira** es una reacción común. Con frecuencia, las víctimas sienten ira hacia el agresor, el sistema de justicia penal y algunas veces hacia sus personas más cercanas. Pueden tener pensamientos de “ajustar cuentas” con el infractor acompañados de sentimientos de vergüenza.
- Frecuentemente, después de una lesión o pérdida, los sentimientos son de un **dolor profundo y depresión**. A menudo las víctimas que están deprimidas pierden interés en sus vidas y luchan con sentimientos de impotencia y desesperanza. Es importante buscar ayuda profesional si estos sentimientos duran un período prolongado.
- **La culpa** es una reacción normal, ya que las víctimas tienden a cuestionarse diciendo: “Debí hacer...”, o “Si sólo hubiera...” El personal del sistema judicial penal y otros cuyo enfoque es cómo la víctima debió evitar o prevenir el delito, puede aumentar el sentimiento de culpa.

- **El temor y la desconfianza** pueden ser difíciles de superar. Un delito es repentino y a menudo amenaza la vida. Una vez que las víctimas lo han experimentado, les puede resultar difícil sentirse nuevamente seguras. Las víctimas pueden tener temor de quedarse en casa o de salir de sus casas y pueden sentir que es imposible confiar en los demás.
- **La ansiedad** puede ocasionar que las víctimas eviten ciertos lugares, personas y situaciones que les recuerden el delito y su vulnerabilidad. La ansiedad puede conducir a problemas físicos tales como jaquecas, cambios en el apetito y dificultad para dormir.
- Los sentimientos de **frustración, soledad y desesperación** pueden permanecer cuando las víctimas no son capaces de recuperarse después de un período significativo. Es posible que las víctimas no quieran “abrumar” más a sus seres cercanos con sus problemas, o que esas personas no tengan más el tiempo o la paciencia para continuar proporcionando apoyo emocional a la víctima.

Para las víctimas puede ser sobrecogedor lidiar con todas estas emociones. La familia y los amigos más cercanos de la víctima pueden también experimentar estas emociones. Hablar sobre el impacto causado por el delito y desarrollar estrategias para enfrentarlo, pueden ayudar en el proceso de recuperación.

Para la mayoría de las víctimas, estos sentimientos disminuirán con el paso del tiempo y con el apoyo de familiares y amigos. La intervención en crisis y terapia profesional pueden jugar un papel clave en el proceso de recuperación, especialmente para aquellas víctimas que están luchando para recuperarse por sí solas. Esos profesionales pueden ayudar a las víctimas para que aprendan a manejar sus emociones y recuperen el sentido de control de sus vidas.

Incluso las víctimas que creen que se han recuperado pueden volver a experimentar emociones difíciles en

ciertos momentos. Los eventos que pueden provocar una respuesta emocional incluyen ver a alguien que se asemeja al delincuente, escuchar sonidos que se parecen a aquellos circundantes al delito, o marcar una fecha con significado especial, tal como el aniversario del delito.

En algunos casos, especialmente después del asesinato de un ser querido u otro delito de violencia, la vida de las víctimas nunca será igual. Por lo tanto, las víctimas deben trabajar en encontrar un “normal nuevo”, en el que aceptan e incorporan la pérdida dentro de sus vidas.

## SUGERENCIAS PARA LAS PERSONAS QUE BRINDAN APOYO

- Anime a las víctimas para que expresen sus sentimientos y provea un ambiente seguro, cómodo, y libre de críticas para que lo hagan.
- Revalide los sentimientos de las víctimas y confírmelos que su confusión y aflicciones emocionales son normales.
- Dígales que lamenta el incidente.
- Pregunte cómo puede ayudar.
- Haga énfasis en que ellos no son culpables de los sucesos.
- Permita que las víctimas respondan a su manera y en su momento propio.
- Regularmente, averigüe cómo se encuentra la víctima y preste atención a cualesquiera situaciones que necesiten una intervención, tales como abuso de sustancias o inquietudes respecto a la salud mental.
- Provea apoyo mutuo a los familiares y amigos de la víctima, quienes también pueden pasar por una amplia gama de sentimientos angustiantes.
- Ofrezcase asistir a los procesos de justicia penal con la víctima o ayúdela con cualquier tramitación que necesite.
- Recopile información respecto a otros recursos a los que la víctima puede acceder para recibir apoyo y ayuda adicionales.

*El tiempo y el apoyo de individuos comprensivos juegan un papel clave para víctimas en el proceso de recuperarse del impacto de un delito.*

## SUGERENCIAS PARA LAS VÍCTIMAS

- Hable del delito con alguien paciente y comprensivo. Los miembros de la familia, amigos y líderes espirituales frecuentemente pueden proveer el tiempo, apoyo y confianza necesarios para ayudarlo a recuperarse a su propio ritmo.
- Comuníquese con un intercesor para víctimas, quien puede ofrecerle apoyo e información acerca del sistema de justicia penal y referencias de otros recursos. La Oficina de Programas de Justicia (Office of Justice Programs), en su sitio Web [dps.mn.gov/divisions/ojp](http://dps.mn.gov/divisions/ojp), tiene un directorio de búsqueda de proveedores de servicios para víctimas en Minnesota.
- Dé los pasos para reforzar su sentido de seguridad y confianza. Trabaje con un intercesor para víctimas en el desarrollo de un plan de seguridad y/u obtenga una orden de restricción contra el infractor. Instale cerraduras nuevas, un sistema de seguridad o iluminación adicional. Aprenda técnicas de seguridad personal. Inscríbese para recibir notificación de puesto en libertad si el infractor está en la cárcel o prisión a través del sistema VINE.
- Trate de mantener una rutina y tome decisiones diariamente para recuperar un sentido de control. Evite aislarse de sus familiares y amigos. Relaciónese con otros que pueden ayudarlo a acelerar su periodo de recuperación. Practique buenos hábitos de cuidado personal, duerma lo suficiente, mantenga una dieta sana y regular y haga ejercicios físicos adecuados.
- Hay profesionales de salud mental disponibles para ayudarlo durante el proceso de recuperación. Llame a una línea directa para crisis y/o haga los arreglos pertinentes para recibir asesoramiento personal o de grupo. Algunas víctimas son elegibles para recibir asistencia financiera a través del Programa de Compensación para Víctimas de Crímenes en Minnesota (Minnesota Crime Victim Reparations Program) para ayudarlos con los costos de las terapias.
- Únase a un grupo de apoyo para conversar con otros que han experimentado delitos similares y conozca qué los ayudó a sanar. Un intercesor de víctimas le ayudará a encontrar un grupo de apoyo, de haber uno disponible.
- Recuerde cómo superó otras dificultades y retos en el pasado y trate de usar las mismas estrategias para hacer frente a su situación actual.
- Trate de escribir o mantener un diario donde exprese sus sentimientos. Concéntrese en las cosas positivas de su vida y haga una lista de las razones por las cuáles quiere recuperarse.

## PIDA AYUDA

### United Way 211

Puede acceder a la línea gratuita de llamadas para referencias las 24 horas del día llamando al 211 ó 800-543-7709 desde cualquier punto de Minnesota.

### Directorio de proveedores de servicios para las víctimas

Para un listado de los proveedores de servicios para víctimas de Minnesota, vaya al sitio Web de OJP, en [dps.mn.gov/divisions/ojp](http://dps.mn.gov/divisions/ojp) o llame al 888-622-8799.

### Compensación para víctimas de crímenes en Minnesota

Hay asistencia financiera disponible para las víctimas de crímenes violentos. Para obtener información y formularios de reclamación, vaya al sitio Web de OJP, en: [dps.mn.gov/divisions/ojp](http://dps.mn.gov/divisions/ojp) o llame al 888-622-8799.

### Notificación de liberación del agresor

Para recibir información del preso y notificación de su liberación, llame a VINE, al 877-644-8763 o vaya a [www.vinelink.com](http://www.vinelink.com). Las víctimas de los infractores encarcelados deben comunicarse también con el Programa de Asistencia para las Víctimas (Victim Assistance Program), en el Departamento de Correcciones (Department of Corrections) para recibir formularios de notificación adicionales en [www.doc.state.mn.us](http://www.doc.state.mn.us) o llamando al 800-657-3830.

## COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

**Oficina de Programas Judiciales  
(Office of Justice Programs)**  
445 Minnesota Street, Suite 2300  
St. Paul, MN 55101-1515

**Dirección de correo electrónico:**  
[dps.justiceprograms@state.mn.us](mailto:dps.justiceprograms@state.mn.us)  
**Sitio web:** [dps.mn.gov/divisions/ojp](http://dps.mn.gov/divisions/ojp)

**651-201-7300 (oficina central)**  
**888-622-8799 (línea gratuita)**  
**651-205-4827 (teléfono de texto)**  
**651-296-5787 (fax)**

6/11

COPING WITH VICTIMIZATION- SPANISH

# CÓMO HACER FRENTE A LA VICTIMIZACIÓN



OFICINA DE PROGRAMAS JUDICIALES  
DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD PÚBLICA DE MINNESOTA

OFFICE OF JUSTICE PROGRAMS  
MINNESOTA DEPARTMENT OF PUBLIC SAFETY