

- ◆ Manténgase ocupado(a). Su mejor arma contra sentirse triste o deprimido es mantenerse activo(a).
- ◆ Oblíguese a levantarse de la cama a la mañana.
- ◆ Planee su día la noche anterior.
- ◆ Pida ayuda a otras personas. Están allí para ayudarle.

## Sobre las dependencias que crearon este DVD y folleto. . .

La **Oficina para Víctimas del Delito** [Office for Victims of Crime (OVC)] fue establecida por la Ley para Víctimas del Delito para supervisar diversos programas que benefician a víctimas del delito. La OVC proporciona una cantidad significativa de fondos a programas estatales de asistencia y compensación de víctimas—los servicios vitales que ayudan a las víctimas a recuperarse. La dependencia también promueve capacitación diseñada para educar a la justicia penal y profesionales aliados con relación a los derechos y necesidades de víctimas del delito. La OVC es uno de los cinco burós y una oficina de programas que componen la Oficina de Programas Judiciales del Departamento de Justicia de los EE.UU.



**El Centro Nacional de Investigación y Tratamiento de Delitos [National Crime Victims Research and Treatment Center (NCVRTC)]** es parte del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Médica de Carolina del Sur. El NCVRTC provee atención de alta calidad para víctimas del delito desde 1977. Además de servicios clínicos directos, el NCVRTC es conocido nacional e internacionalmente por su productividad en investigaciones en el área de epidemiología, evaluación y tratamiento de víctimas del delito. El cuerpo docente del NCVRTC participa activamente tanto en el desarrollo como en la evaluación de políticas públicas asociadas a víctimas del delito.

Office for Victims of Crime  
**OVC**  
*"Putting Victims First"*

Office of Justice Programs  
 Partnerships for Safer Communities  
[www.ojp.usdoj.gov](http://www.ojp.usdoj.gov)

### Descargo de responsabilidades:

Este documento fue preparado por el Centro Nacional de Investigación y Tratamiento de Víctimas del Delito bajo el subsidio 1998-VF-GX-0006 otorgado por la Oficina para Víctimas del Delito, Oficina de Programas Judiciales, Departamento de Justicia de los EE.UU. Las opiniones, conclusiones o recomendaciones expresadas en este documento pertenecen al autor y no necesariamente representan la posición oficial del Departamento de Justicia de los EE.UU.

Departamento de Justicia de EE.UU.  
 Oficinas de Programas Judiciales  
 Oficina para Víctimas del Delito



## RECUPERACIÓN DEL DELITO:

### Pasos para una Víctima con Lesiones Físicas



Este folleto fue creado para acompañar al DVD titulado *Cómo recuperarse de sus heridas relacionadas con el delito*. Tanto el DVD como este folleto fueron desarrollados por el Centro Nacional de Investigación y Tratamiento de Víctimas del Delito con fondos proporcionados por la Oficina para Víctimas del Delito. Se encuentran disponibles una versión de este DVD con subtítulos así como una en inglés.

# CÓMO RECUPERARSE DEL DELITO

## 1ER PASO: Cure Sus Heridas

Mientras esté en el hospital, y después de su alta, sus lesiones pueden ser recordatorios dolorosos del delito. Recuerde; sea paciente y no se exija demasiado. Siéntase orgulloso(a) de cada pequeño logro. Pregunte a sus médicos sobre su atención médica. Más importante aún, recuerde que no es su culpa.



## 2° PASO: Solicite Compensación para Víctimas del Delito

Es posible que usted reúna los requisitos para recibir compensación por costos médicos y de salud mental asociados al delito y por sueldos perdidos. Es crucial que usted coopere con la policía, los fiscales y las autoridades de compensación de víctimas del delito, a fin de obtener esta asistencia financiera. Recuerde completar a tiempo los papeles que debe presentar. Si le niegan su pedido de compensación, usted puede apelar la decisión.

## 3ER PASO: Comprenda Sus Derechos

- ◆ Usted tiene derecho a recibir protección contra intimidación, acoso y daño. Si se siente amenazado(a), llame de inmediato a la policía.
- ◆ Usted tiene derecho a ser informado(a) sobre su caso, incluido ser informado(a) sobre fianza, liberación de la prisión y fechas de juicio o audiencias.
- ◆ Usted tiene derecho a estar presente durante audiencias de fianza y juicios.
- ◆ Usted tiene derecho a comentar sobre negociaciones de declaración de culpabilidad.

### Términos de la Justicia Penal que Posiblemente Escuche

**Gran Jurado** – un panel de personas que recomienda si se debe realizar un juicio con base en las pruebas.

**Acusación Formal** – cargos presentados contra un autor después de una audiencia con un gran jurado.

**Audiencia de Fianza** – determina si se debe establecer una fianza y de ser así, el valor de la misma.

## 4° PASO: Reconozca Sus Sentimientos

Después de un delito, es posible que sienta lo siguiente:

- ◆ Temor, ansiedad, nerviosismo, agitación, temblor.
- ◆ Sudoración, taquicardia, falta de aire.
- ◆ Pesadillas y pensamientos perturbadores.



- ◆ Voluntad de evitar y apartarse de la vida y de las demás personas.

Recuerde; estos son sentimientos normales después de un hecho traumático.

## 5° PASO: Trate De Sus Sentimientos

Estas son algunas cosas que usted puede hacer sobre estas emociones y sentimientos negativos:

- ◆ No evite situaciones solo por temor y ansiedad.
- ◆ Trate de salir o hacer cosas con otras personas. Si fuera posible, vuelva a trabajar.
- ◆ Luche contra impulsos de consumir drogas o alcohol para tranquilizarse o sentirse mejor; esté atento(a) a personas y lugares que desencadenen dichos impulsos y manténgase alejado(a) de los mismos.

Las víctimas del delito pueden reunir los requisitos para recibir compensación y asistencia para víctimas. Para obtener información sobre compensación y asistencia para su estado, llame al \_\_\_-\_\_\_-\_\_\_.