

YOU CAN FIND SERVICES, SUPPORT & INFORMATION

Whether the assault happened recently or a long time ago, sexual assault counselors will listen and provide a range of free and confidential services to survivors, friends and family:

- 24-hour rape crisis hotlines
- Counseling and support
- Information and options regarding medical care, criminal justice and legal remedies

Calling a rape crisis center is a first step in getting the support you deserve.

The Commonwealth also offers Victim Compensation. If you are eligible, you have the right to apply for funds to cover certain costs such as medical, counseling, lost wages as a direct result of the crime.

You can learn more and find other state and national resources on our website at:

www.JaneDoe.org

USTED PUEDE SOLICITAR SERVICIOS, APOYO E INFORMACIÓN

No importa si el ataque fue reciente o sucedió hace mucho tiempo, los consejeros sobre ataques sexuales pueden escuchar y brindar muchos servicios gratuitos y confidenciales a los sobrevivientes, amigos y familiares:

- Línea de emergencia de 24 horas para víctimas de violación
- Consejo y apoyo
- Información y opciones sobre atención médica, justicia penal y recursos legales

Llamar a un centro de ayuda para víctimas de violación es un primer paso para recibir el apoyo que usted merece.

El Estado de Massachusetts también le ofrece una Indemnización para víctimas. Si usted reúne los requisitos, tiene derecho a solicitar fondos para cubrir algunos gastos, como atención médica, consejería y salario perdido, como consecuencia del delito.

Puede obtener más información y consultar otros recursos estatales y nacionales en nuestro sitio web:

www.JaneDoe.org

RAPE CRISIS CENTERS IN MASSACHUSETTS

Hotlines operate 24 hours a day; to reach by TTY Off-hours, call MassRelay at 711 or 800-439-2370. Español: 866-930-9252 and ask to be connected to a hotline number.

METRO BOSTON / ÁREA DE BOSTON

Boston Area Rape Crisis Center
800-841-8371
617-492-6434 TTY

NORTHEASTERN / NORESTE

**Center for Hope and Healing,
an agency of RCSGL**
800-542-5212
978-452-8723 TTY

YWCA of Greater Lawrence
877-509-9922
978-686-8840 TTY

**YWCA North Shore Rape
Crisis Center**
800-922-8772
781-477-2315 TTY

SOUTHEASTERN / SUDESTE

CONNECT to End Violence
508-696-7233
508-684-8176 TTY

Independence House Inc.
800-439-6507
508-771-6782 TTY

A New Day/Health Imperatives
508-588-8255
508-894-2869 TTY

New Hope Inc.
800-323-4673
800-323-4673 TTY

A Safe Place
508-228-2111
508-228-7095 TTY

CENTROS DE CRISIS POR VIOLACIONES EN MASSACHUSETTS

Las líneas de emergencia funcionan las 24 horas del día. Para comunicarse con la línea para personas con problemas de audición (TTY), llame a MassRelay al 711 o al 800-439-2370. Español: Llame al 866-930-9252 y pida que lo comuniquen con un número de la línea de emergencia.

The Women's Center

888-839-6636
508-996-1177 TTY

CENTRAL / CENTRAL

Pathways for Change
800-870-5905
888-887-7130 TTY

Voices Against Violence
800-593-1125
800-593-1125 TTY

Wayside Valley Rape Crisis Program
800-511-5070
800-478-4205 TTY

WESTERN / OESTE

Elizabeth Freeman Center
866-401-2425
413-499-2425 TTY

Center for Women and Community
413-545-0800
413-577-0940 TTY

NELCWIT
888-249-0806
413-772-0806
413-772-0806 TTY

YWCA of Western Massachusetts
800-796-8711
413-733-7100 TTY

STATEWIDE / EN TODO EL ESTADO

**Llámanos Spanish/ Español
Language Helpline**
800-223-5001

MA Sexual Health Helpline

877-MA-SEX-ED
www.mariatalks.org
Information about where to obtain emergency contraception and a sexual health website / Información sobre dónde obtener anticonceptivos de emergencia y un sitio web sobre salud sexual

AIDS Action Hotline

800-235-2331 (English and Spanish)
www.aac.org
HIV/AIDS, STDs, hepatitis, and sexual health/VIH/SIDA, ETS, hepatitis y salud sexual





Look inside for a list of sexual assault programs in Massachusetts.

You have the right to support and assistance.

Talking with a trained counselor and other survivors of sexual violence can really make a difference.

Hablar con un consejero/a capacitado/a y con otros sobrevivientes de violencia sexual realmente puede ayudar. Usted tiene derecho a recibir apoyo y programas para víctimas de ataques sexuales de Massachusetts. En el folleto, encontrará un lista de programas para víctimas de ataques sexuales de Massachusetts.

GET HELP

If you or someone you know has been raped or sexually assaulted and you want to talk to someone, call a rape crisis center to receive free and confidential counseling and support.

GET INVOLVED

Getting involved in prevention efforts may help as you or someone you know heals from sexual violence. Visit the Jane Doe Inc. website at www.JaneDoe.org to find out how you can be part of the solution.

14 Beacon Street, Suite 507
Boston, MA 02108
(617) 248-0922
TTY: 617-263-2200
www.JaneDoe.org



También puede experimentar lo siguiente: cambios de humor, falta de apetito, pesadillas sobre el hecho o revivir en su mente lo sucedido.

La violación y el ataque sexual:

- Son actos de violencia y control.

• Pueden sucederle a cualquier persona, sin importar su género o sexualidad, raza, edad, religión, capacidades o nivel de ingresos.

- Nunca son la culpa del sobreviviente.

PIDA AYUDA

Si usted o una persona que conoce ha sido violada o atacada sexualmente, y desea hablar con alguien, llame a un centro de ayuda para víctimas de violación para recibir consejo y apoyo gratuito y confidencial.

PARTICÍPE

Participe en actividades de prevención puede ayudar mientras usted o alguien conocido se recupera de una situación de violencia sexual. Visite el sitio web de Jane Doe Inc. en www.JaneDoe.org para informarse cómo puede formar parte de la solución.

We All Deserve to Live Free From Sexual Violence

Todos Merecemos una Vida Libre de Violencia Sexual



YOU HAVE OPTIONS

After a rape or sexual assault, you can take steps to help keep you safe as you begin to heal.

Go to a safe place. Call a rape crisis center. They will help you figure out your options. Contact someone you trust.

Collect physical evidence. Try not to bathe, shower, brush your teeth or go to the bathroom. Evidence can be collected within 5 days of the assault. You can decide later whether to file a police report or testify.

Go to the emergency room. You can receive treatment for any injuries or other medical needs such as pregnancy or sexually transmitted infections including risk for HIV.

Emergency contraception. EC is safe and effective to prevent pregnancy within the first 120 hours following the assault, and most effective within first 72 hours.

Toxicology test. If you believe drugs or alcohol facilitated the assault, you can seek testing within first 96 hours after an assault.

Consider contacting police. This is a choice that only you can make and a rape crisis

Prueba de toxicología. Si le dieron drogas o alcohol para facilitar el ataque, puede solicitar que le hagan un análisis dentro de las primeras 96 horas del ataque.

Considere la posibilidad de comunicarse con la policía.

Esta es una decisión que solo usted puede tomar, y un consejero/a para víctimas de violaciones puede ser de ayuda.

Si decide denunciar el ataque a la policía, no necesitará significar que deba presentar cargos o testificar en un tribunal.

USTED NO ESTÁ SOLA

Todos sus sentimientos son válidos e importantes, y usted no está sola. Todos los sobrevivientes reaccionan diferente, y usted encontrará su propia manera de sobrellevar lo que le pasó. Quizá no desee tomar decisiones o pararse lleva tiempo, y es normal que así sea. Quizá le ayude hablar con un consejero.

No importa si el ataque fue reciente o sucedió hace mucho tiempo, usted puede sentir culpa, aislamiento, ira, pérdida de control, tristeza, miedo o desconfianza de los demás.

counselor can help you. Choosing to report the assault to the police does not require you to file charges or testify in court.

YOU ARE NOT ALONE

Whatever you are feeling is valid and important and you are not alone. Every survivor reacts differently and you will have your own way of coping with what has happened. You may not want to or be ready to make decisions. Healing takes time, and that's okay. Talking to a counselor can help.

Whether the assault happened recently or a long time ago, you may feel: guilty, isolated, angry, loss of control, sad, or afraid, distrustful of others. You may experience: mood swings, loss of appetite, flashbacks or nightmares of the event.

Rape and sexual assault:

- Are acts of violence and control
- Can happen to anyone, of any gender and sexuality, and of any race, age, religion, ability, or income level
- Are never the survivor's fault.

USTED TIENE OPCIONES

Después de una violación o ataque sexual, usted puede hacer cosas que contribuirán a su seguridad mientras empieza a recuperarse.

Vaya a un lugar seguro. Llame a un centro de ayuda para víctimas de violaciones. Le ayudarán a evaluar cuáles son sus opciones.

Comuníquese con alguien de su confianza.

Reúna evidencia física. Trate de no bañarse, ducharse, cepillarse los dientes ni ir al

baño. Las pruebas pueden tomarse dentro de los 5 días del ataque. Usted puede decidir luego si desea hacer una denuncia policial o testificar.

Reciba tratamiento por cualquier lesión u otras necesidades médicas como embarazo o infección de transmisión sexual, incluido el riesgo de VIH.

Anticonceptivos de emergencia (EC, por sus siglas en inglés). Los EC son seguros y son eficaces para evitar embarazos dentro de las primeras 120 horas del ataque, y son más eficaces si se toman dentro de las primeras 72 horas.