

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

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](http://www.JaneDoe.org) to find out how you can be part of the solution.

## GET INVOLVED

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 HELP



NO MORE

THE MASSACHUSETTS COMMUNITY JUSTICE CENTER AND DOMESTIC VIOLENCE & SEXUAL ASSAULT

Hablar con un consejero/a capacitado/a y con otros sobrevivientes de violencia sexual realmente puede ayudar.

Usted tiene derecho a recibir apoyo y asistencia.

En el folleto, encontrará una lista de programas para víctimas de ataques sexuales de Massachusetts.

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

You have the right to support and assistance.

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



We All Deserve to  
Live Free From  
Sexual Violence

Todos Merecemos  
una Vida Libre de  
Violencia Sexual

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.

## PARTICIPE

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](http://www.JaneDoe.org) para informarse cómo puede formar parte de la solución.

## 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 necesariamente significa 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 no esté en condiciones de hacerlo ahora. Recuperarse 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.

## Rape and sexual assault:

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.

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.

## YOU ARE NOT ALONE

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

## 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 ayudaran a evaluar cuales son sus opciones. Comuníquese con alguien de su confianza.

**Reúna evidencia físicas.** 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.

**Vaya a la sala de emergencias.** Puede recibir tratamiento por cualquier lesión u otras necesidades médicas como embarazo o infecciones 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.

- 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.

## 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/find\\_help](http://www.JaneDoe.org/find_help)

## 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/Spanish](http://www.JaneDoe.org/Spanish)

## RAPE CRISIS CENTERS IN MASSACHUSETTS

Hotlines operate 24 hours a day.

To reach TTY Off-hours, call MassRelay at 711; English TTY: 800-439-2370; Spanish TTY: 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  
800-439-2370 TTY

### NORTHEASTERN / NORESTE

**Center for Hope and Healing**  
800-542-5212  
978-452-8723 TTY

**North Shore Rape Crisis Center**  
800-922-8772  
800-223-5001 (Spanish)  
781-477-2315 TTY

**YWCA Northeastern Massachusetts**  
877-509-9922  
978-686-8840 TTY

### SOUTHEASTERN / SUDESTE

**CONNECT to End Violence**  
508-696-7233  
774-549-9659 TTY

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

**A New Day/Health Imperatives**  
508-588-8255  
888-293-7273

TTY: See above. Para más información vea arriba.

**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 Mass Relay al 711; Inglés TTY: 800-439-2370; Español TTY: 866-930-9252 y pida que lo comuniquen con un número de la línea de emergencia.

### STATEWIDE / EN TODO EL ESTADO

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

### Jane Doe Inc. Search Programs Directory

[www.janedoe.org/find\\_help/search](http://www.janedoe.org/find_help/search)  
Use our online directory to find your nearest Rape Crisis Center for free and confidential information, referrals, and support. / Use nuestro directorio en línea para encontrar el Centro de Crisis por Violación más cerca e información gratuita y confidencial, recomendaciones y apoyo.

### Forensics for Survivors

[www.surviverape.org](http://www.surviverape.org)  
Online resource for survivors and friends including information about sexual assault forensics in Massachusetts. / Recurso en línea para sobrevivientes y amigos/as que incluye información sobre la criminología de agresión sexual en Massachusetts.

### Victim Rights Law Center

[www.victimrights.org](http://www.victimrights.org)  
877-758-8132  
Legal assistance intake line: x19  
Línea de admisión en español: x35  
Holistic legal assistance to victims of rape and sexual assault in Massachusetts. / Asistencia jurídica integral a las víctimas de violación y agresión sexual en Massachusetts.

### The Women's Center

508-999-6636  
508-996-1177 TTY

### CENTRAL / CENTRAL

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

**Voices Against Violence**  
800-593-1125 (Voice & TTY)  
508-626-8686 (Voice & 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  
888-337-0800  
413-577-0940 TTY

### NELCWT

888-249-0806 (Franklin County / North Quabbin)  
413-772-0806  
413-772-0806 TTY

### YWCA of Western Massachusetts

800-796-8711 (Voice & TTY)  
413-733-7100 (Voice & TTY)

