OBTENGA AYUDA CON LOS GASTOS RELACIONADOS CON UN DELITO

Si usted o alguien allegado a usted resultó herido o recibió amenazas de lesiones en un delito violento, CalVCB puede ayudarle a pagar ciertos gastos relacionados con el delito.

Existen ciertas limitaciones, pero aquí hay algunos ejemplos de gastos elegibles:

- Limpieza de la escena del crimen
- Gastos de funeral y entierro
- Modificaciones en el hogar por discapacidad de la víctima
- Modificaciones del vehículo por discapacidad de la víctima
- Tratamiento médico y dental
- Servicios de salud mental
- Seguridad residencial
- Pérdida de ingresos
- Mudanzas

CALIFORNIA CalVCB VICTIM COMPENSATION BOARD

@rivcoda @rivcoda @rivcoda

COMUNÍQUESE CON NOSOTROS

Riverside
(951) 955-5450
(866) 217-3766 Línea gratuita

Murrieta
(951) 304-5840
(866) 217-7699 Línea gratuita

Banning
(951) 304-5840
(866) 217-3766 Línea gratuita

Indio
(760) 863-8408
(866) 217-3769 Línea gratuita

Reclamos de la División de Servicios para las Víctimas

(951) 955-5460

INFORMACIÓN DE SU DEFENSOR:

Nombre: _____

N.º de teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Fecha de seguimiento: _____

www.rivcoda.org

DISTRICT ATTORNEY COUNTY of RIVERSIDE

DIVISION of VICTIM SERVICES

"A victim's voice will be heard."

RESPUESTA ANTE UNA CRISIS DE VICTIMIZACIÓN EN MASA

MICHAEL A. HESTRIN
Fiscal del distrito

EQUIPO DE RESPUESTA ANTE UNA CRISIS

Como resultado de lo que ha sucedido, los miembros del Equipo de Respuesta ante una Crisis de la División de Servicios para las Víctimas de la Oficina del Fiscal de Distrito del Condado de Riverside se han asociado con los servicios de emergencia para ayudarlo.

Este folleto está destinado a ayudarlo a comprender sus reacciones ante el suceso traumático, ya que pueden parecerle problemáticas o desconocidas.

ESTAS SON REACCIONES NORMALES ANTE EL ESTRÉS TRAS UN SUCESO TRAUMÁTICO

La clave para sobrellevar el estrés en su situación es reconocer estos síntomas comunes y **buscar ayuda cuando la necesite.**

En algún momento de los próximos meses, o incluso tan pronto como en los próximos días, puede experimentar uno o más de los siguientes síntomas:

REACCIONES FÍSICAS

Fatiga o agotamiento
Insomnio
Perturbación del sueño
Disminución o exceso de actividad
Pesadillas
Cambios en el apetito
Problemas digestivos
Problemas físicos
Dolores de cabeza
Náusea

REACCIONES EMOCIONALES

Miedo
Culpa
Insensibilidad emocional
Hipersensibilidad
Ansiedad
Depresión
Desesperanza
Ira
Irritabilidad
Frustración

REACCIONES COGNITIVAS

Falta de concentración
Recuerdos recurrentes
Dificultad para tomar decisiones
Alteración de la memoria
Olvido
Confusión
Inhabilidad para resolver problemas
Falta de confianza
Cambios en el estado de lucidez

REACCIONES CONDUCTUALES

Cambios en la actividad
Cambios en la comunicación
Ensimismamiento
Desconfianza
Hipervigilancia
Reflejo de sobresalto exagerado
Arrebatos emocionales
Dificultad para quedarse quieto
Cambios en el comportamiento sexual

RECUPÉRESE DEL ESTRÉS

- Haga ejercicio para aliviar la tensión física y cualquier sentimiento de "estancamiento".
- Estructure su tiempo y cíñase a un horario.
- No se ponga etiquetas dañinas ni acepte etiquetas dadas por alguien que no sea un profesional respetado.
- Evite adormecer el dolor con drogas o alcohol.
- Evite el consumo excesivo de cafeína.
- Consuma comidas nutritivas y equilibradas.
- Hable con alguien en quien confíe.
- Acepte la ayuda de los demás.
- Permítase sentirse mal, triste, enojado, etc.
- Intente escribir como un modo de expresión para aliviar el insomnio y los pensamientos invasivos.
- Evite y resista tomar decisiones importantes o que le cambien la vida.
- Pase tiempo con las personas que más le importan.