

**LA VIOLENCIA DOMESTICA, O ABUSO**, es una conducta de comportamientos abusivos para dominar a la pareja intima. Los maltratos incluyen los abusos fisicos, sexuales y emocionales, y otras maneras de ejercer el dominio. Las preguntas siguientes pueden ayudarle a usted a decidir si es maltratada.

### *¿Su pareja...*

- Le pega, pateo, empuja o le causa heridas?
- Usa o amenaza con usar armas o objetos en contra de usted?
- La fuerza o coerciona a participar en actos sexuales no deseados por usted?
- Le amenaza con hacerle dano a usted o a otros, con hacerle deporetar, o con revelar su orientacion sexual o otra informacion personal?
- Le controla el movimiento de tal manera que le perjudica en su trabajo, en sus esudios o en otras actividades personales?
- Le quita o destruye sus pertenencias personales?
- Le critica constantemente, la insulta o la rebaja? O usted le tiene miedo?
- Le niega las necesidades basicas como el alimento, la vivienda, la ropa, la atencion medica, o la asistencia fisica?

*Si ha contestado que si a cualquiera de estas preguntas, puede que ya sea hora de pensar en su seguridad personal.*

## **Puede Obtener Ayuda**

Hay muchos lugares que ofrecen apoyo las 24 horas del dia, refugio de emergencia, abogacia, e informacion sobre recursos y opciones seguras para usted y sus hijos. Para recursos en su condado, llame a la línea estatal de NJ.

---

### **NJ Línea de la Violencia Domestica**

*(asistencia disponible en mas de 140 idiomas)*

**1-800-572-SAFE (7233)**

**609-392-2990 TTY**

### **Referencia Central de Mujeres**

**1-800-322-8092**

*Esta línea le ofrece a los residentes de NJ información y referencias sobre el cuidado infantil, discriminación, ama de casa desplazadas, empleo, vivienda, capacitación, asistencia legal y mas.*

Este folleto es parte de una serie desarrollada por el Proyecto de Asistencia Técnica para la Educación Pública del Centro Nacional de Recursos sobre la Violencia Domestica. Para más información llame al 1-800-537-2238 / 1-800-553-2508 TTY

[WWW.NJ.GOV/DCF](http://WWW.NJ.GOV/DCF)

## **LA VIOLENCIA DOMESTICA...** *montando las piezas*



*Encontrando  
Seguridad  
y Apoyo*



DEPARTAMENTO DE NIÑOS  
Y FAMILIAS DE NUEVA JERSEY

## La Puede Ocurrir a Cualquiera

La violencia domestica es un problema que existe desde hace siglos. En los Estados Unidos cada ano afecta a millones de personas, en gran mayoria a las mujeres. La violencia domestica ocurre sin respecto a empleo o nivel de instruccion, raza o cultura, religion, estado civil, habilidad fisica, edad, o orientacion sexual.

## Usted No es la Culpable

Si su pareja la maltrata, puede que usted se sienta confundida, tenga miedo, enojada, y/o atrapada. Estas emociones son todas respuestas normales del abuso. Puede que usted se haga culpable por lo que esta pasando. No importa lo que pueden decir otros – usted jamas es responsable de las acciones abusivas de su pareja. Los maltratadores escogen abusar. Nadie merece ser maltratado.



## La Identificacion del Apoyo

El desarrollo de la cadena de apoyo le puede ser muy util mientras hace el plan para su seguridad. Hay muchos lugares donde puede recibir asistencia.

### *El Apoyo de la Comunidad*

Amigos, familia, grupos de mujeres or grupos en la comunidad, las iglesias, y agencias de servicio (tales como centros de asistencia legal, de salud, o de consejeria) pueden proveer una variedad de recursos, apoyo, y ayuda.

### *Los Servicios de Violencia Domestica*

En muchas comunidades hay organizaciones que proveen ayuda gratis y confidencial a personas maltratadas. Para encontrar y utilizar estos servicios, vea la informacion en la parte de atrás de este folleto.

## Opciones Legales

### *Cargos Criminales*

Si usted o sus seres queridos han sufrido heridas fisicas o amenazas, o han sido violades, hostigados, o acechados, puede denunciar estos delitos a la policia. Los cargos criminales pueden llevar a cabo el arresto y posiblemente el encarcelamiento del abusador.

### *Ordenes de Restriccion o Proteccion*

Aun si no quiere presentar una acusacion criminal, usted puede pedir a la Corta Civil una orden que prohíba que su pareja se le acerque. El orden de restriccion temporal puede prohibir a su pareja de tener contacto con usted o sus familiares, ordenar el sostenimiento economico de los ninos o darle la custodia temporal.

## La Elaboracion de un Plan para su Seguridad

Sin ayuda, la violencia domestica puede continuar con incidentes cada vez mas serios. A veces puede causar la muerte.

### *Para aumentar su seguridad:*

- Hable con personas de confianza, como a sus amigos, sus familiares, sus vecinos y colegas del trabajo, lo que esta pasando y hablen de maneras en que le puedan ayudar.
- Aprenda de memoria los numeros telefonicos de emergencia de la policia local (como 911), de personas que le sirvan de apoyo, y de las lineas de emergencia.
- Identifique rutas de escape y lugares adonde acudir en caso de que necesite huir rapidamente de una situacion insegura.
- Hable con sus hijos de lo que deben de hacer en caso de un incidente violento, o si tienen miedo.
- Prepare una bolsa de emergencia con dinero, cheques, llaves del automovil, medicamentos, documentos importantes como los actas de nacimiento, las tarjetas del seguro social, los documentos de inmigracion, y las tarjetas de asistencia medical. Guarde la bolsa en un sitio seguro y accesible, como con una amiga de confianza.
- Confie en sus propios instintos – si piensa que esta en peligro inmediato, es probable que si lo esta. Vayase a un lugar seguro lo mas pronto posible.

*Nadie merece ser maltratado.*