

Financiado por:
La Fundación Robert Wood Johnson,
programa de Iniciativas de Salud de New Jersey (NJHI)

Desarrollado por:
el Departamento de Servicios Humanos de New Jersey,
División de Servicios para Discapacitados

Y

New Jersey Coalition on Women and Disabilities

Producido por la Oficina de Publicaciones del Departamento de Servicios Humanos
(DHS, por sus siglas en inglés)



- ✍ Oficina de derechos civiles de New Jersey-Newark: 973-648-6262, TTY: 973-648-4678
- ✍ Oficina de derechos civiles de New Jersey-Trenton: 609-984-3100, TTY: 609-292-1785
- ✍ Protección y abogacía de New Jersey: 800-922-7233, TTD: 609-633-7106
- ✍ Línea estatal contra la violencia doméstica de New Jersey: 800-572-SAFE (7233), TTY: 888-252-SAFE (7233)
- ✍ Consejo Estatal de New Jersey para la Vida Independiente: 877-917-4500, TDD: 609-581-4550
- ✍ Oficina de Defensoría del Pueblo para Ancianos Institucionalizados: 877-582-6995*
- ✍ Oficina de la Prevención de la Violencia contra la Mujer: 609-292-8840, TTY: 609-777-0799
- ✍ La Coalición Rachael: 973-740-1233 ext. 203*
- ✍ Línea directa de ayuda United Way/para personas sin hogar (Central Jersey): 211 / TTY: 888-908-4636

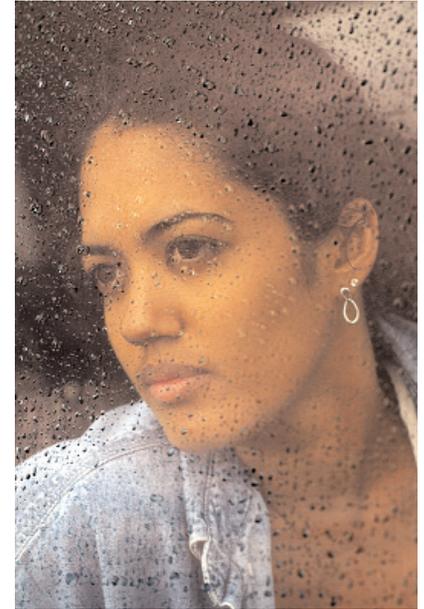
VI. Referencias

- ✍ Stop the Violence, Break the Silence - A Training Guide (2003) C.M. Hughes, MPA, Editado por W.H. Abramson, LMSW, SafePlace, Austin, TX
- ✍ Handbook for Shelters Serving Deaf Women and Their Children, 2.ª Edición, Abused Deaf Women's Advocacy Services, Seattle, WA
- ✍ Intimate & Caregiver Violence Against Women with Disabilities (Julio, 2000)-Patricia Erwin, MA, University of California

Introducción

Las mujeres con discapacidades corren un mayor riesgo de sufrir abuso y violencia en comparación con otras mujeres. El abuso en mujeres con discapacidades es de 3 a 10 veces más frecuente que el abuso en mujeres que no tienen discapacidades, y en comparación con las mujeres sin discapacidades, las mujeres discapacitadas se ven forzadas a soportar el abuso por más tiempo y en más formas por un mayor número de abusadores.

Aunque toda mujer discapacitada está expuesta a la posibilidad de sufrir abuso, en algunos tipos de discapacidades el riesgo es mayor. Las mujeres que corren un mayor riesgo de sufrir abuso incluyen: mujeres mayores con discapacidades, y mujeres adultas y niñas con discapacidades del desarrollo, cognitivas y sensoriales



(visión y audición); mujeres discapacitadas que provienen de una cultura diferente o de distinto grupo étnico; mujeres que están aisladas debido a su edad o a que tienen movilidad limitada; y mujeres que dependen de la asistencia de otra persona.

Las personas que abusan de estas mujeres pueden ser miembros familiares (padres, hermanos o hijos), parejas, cuidadores contratados, asistentes personales,

*TDD/TTY no disponible

proveedores de atención de la salud o personas extrañas. El abusador puede ser cualquier persona de cualquier origen racial, nivel de educación, formación religiosa, cultura, nivel socioeconómico, género, orientación sexual, grupo laboral, y proveniente de cualquier ciudad o estado.

A. ¿Qué significa el abuso de mujeres con discapacidades?

El abuso es el empeño que pone una persona en ejercer control sobre otra. Es más probable que el abuso ocurra cuando existe falta de equidad en una relación o una diferencia en la capacidad de una persona para controlar a otra o influir en ella. Para una mujer discapacitada, tener una discapacidad por lo general la pone en desventaja dentro de una relación y la hace menos capaz de poner resistencia al empeño de otra

persona en ejercer control sobre ella o forzarla a hacer algo contra su voluntad. Toda mujer que carezca o que considere que carece de fuerza o cualquier tipo de poder corre el riesgo de sufrir abuso.

Existen varios tipos de abuso. Los siguientes son algunos ejemplos:

- ✓ Abuso físico (golpe, paliza, bofetada o mordedura)
- ✓ Abuso verbal (criticar, denigrar, culpar, gritar)
- ✓ Abuso emocional (aislarla de otras personas, degradar o ridiculizar)
- ✓ Abuso sexual (forzar a una mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, cometer violación, explotar sexualmente, tocar inapropiadamente)

V. Recursos

- ✎ Servicios de Protección para Adultos: 800-792-8820*
- ✎ Línea directa para mujeres lesbianas maltratadas: 800-224-0211*
- ✎ Comisión para Ciegos y Discapacitados Visuales: 973-648-3333, TTY: 973-648-4559
- ✎ Proyecto de ley para la salud de la comunidad: 888-838-3180, TTD: 973-275-1721
- ✎ Oficinas de condados para discapacitados: 201-336-6500, TTY: 201-336-6505
- ✎ Centros de vida independiente: Vea Consejo Estatal de New Jersey para la Vida Independiente
- ✎ Servicios legales de New Jersey: 732-572-9100*
- ✎ Línea directa del refugio contra la violencia doméstica local: 800-572-SAFE (7233), TTY: 888-252-SAFE (7233)
- ✎ Línea directa estatal de la Coalición Contra el Asalto Sexual del Estado de New Jersey: 800-601-7200*
- ✎ Oficina estatal de la Coalición para Mujeres Maltratadas de New Jersey: 609-584-8107, TTY: 609-584-0027
- ✎ NJ Coalition on Women and Disabilities, Inc.: 733-323-8600*
- ✎ División para Personas Sordas y con Problemas Auditivos de New Jersey: Voz/TTY: 800-792-8339
- ✎ División de Servicios para Discapacitados de New Jersey: 800-285-3036, TDD: 609-292-1210
- ✎ División de Incapacidades del Desarrollo de New Jersey: 800-832-9173, TTY: 800-792-8339
- ✎ División de Servicios a Jóvenes y Familias de New Jersey: 800-331-3937*
- ✎ Línea directa de la División de Servicios a Jóvenes y Familias de New Jersey: 877-652-2873, TTY: 800-835-5510

*TDD/TTY no disponible

- ✓ Póngase en contacto con un grupo de apoyo de su área. Llame a Self-Help Clearing House al 1-800-367-6274 o visite www.njgroups.org para encontrar un grupo en su área. Si no hay un grupo de apoyo en su área, Self-Help Clearing House le puede ayudar a establecer un grupo.
- ✓ Llame a la línea directa de la División sobre la Mujer del Estado de New Jersey (NJ Division on Women) al 1-800-572-SAFE (7233)/ TTY:1-800-792-8339
- ✓ Acceda a servicios de terapia a largo plazo.

- ✓ Llame a las siguientes organizaciones para obtener asesoramiento y apoyo.
 - Centros de vida independiente
 - Clínicas para la salud mental
 - Los YWCA
 - Organizaciones de servicios para discapacitados
 - Servicios de familia judía
 - Hospitales
 - Caridades católicas
 - Refugios contra la violencia doméstica
 - Oficinas de condados para discapacitados

- ✓ Financiero (robarle dinero, seguro u otros recursos tales como bienes, pertenencias)
- ✓ Negar acceso (a familiares, atención de la salud, medicamentos, amigos o compañeros de trabajo)
- ✓ Quitar o destruir implementos de ayuda

- ✓ Impedirle obtener comida o agua, bañarse, usar el baño o cuidar de ella misma
- ✓ Aislarla y evitar que tenga acceso a la comunidad y a servicios
- ✓ Explotar su poder notarial; tomar decisiones que le afecten y vayan en contra de su voluntad
- ✓ Falsificar su nombre en documentos sin su conocimiento o contra su voluntad



- ✓ Intimidarla u obligarla
- ✓ Controlar sus decisiones en cuanto a reproducción
- ✓ No proporcionar servicios bajo contrato por terceros (negligencia, fraude, estafa)
- ✓ Impedir que una mujer se mantenga comunicada (limitarle el acceso al teléfono, a un dispositivo TTY, una pizarra de lenguaje o un dispositivo electrónico para hablar o una computadora)

- ✓ Porque es posible que no sepan cómo responder a una situación de abuso o violencia
- ✓ Porque dependen de otras personas para obtener transporte, cuidados, seguro de salud y/o vivienda
- ✓ Porque temen perder la custodia de sus hijos
- ✓ Porque temen ser deportadas o arrestadas debido a su estatus migratorio
- ✓ Porque temen ser rechazadas por su familia, comunidad, grupo cultural o religioso

C. ¿Cuáles son las barreras que no permiten que las mujeres discapacitadas que sufren abuso logren obtener ayuda?

- ✓ Por temor a sufrir daños graves o perder recursos

Por lo general puede encontrar el número de teléfono del refugio en las portadas de la guía telefónica.

- ✓ Llame a un amigo, vecino o compañero de trabajo para informarle sobre su situación. Es importante que trate y esté en contacto con su círculo de amigos y seres queridos para que puedan ayudarla en caso de crisis.
- ✓ Esconderse o escapar
 - ❑ Escápese a un lugar seguro, como un refugio contra la violencia doméstica que tenga una ubicación secreta de manera que el agresor no pueda encontrarla. Algunas personas prefieren quedarse con amigos o familiares, pero el agresor puede encontrarlas ahí.
 - ❑ Determine qué habitaciones en su casa son las más seguras.

- ❑ Muéstreles a sus hijos un lugar seguro hacia donde correr si se no se siente seguros.
- ❑ Evite quedar atrapada en una habitación que no tenga ninguna salida por donde escapar.
- ❑ Evite cuchillos, esquinas agudas o cosas que puedan quemarle.
- ✓ Utilice la lista del plan de seguridad para guiarse cuando llame a la policía durante una crisis o cuando escape del agresor.

D. Dele fin al ciclo de abuso

Usted tiene el poder de romper el ciclo de abuso por parte del agresor.
RECUERDE: USTED TIENE LOS MISMOS DERECHOS QUE LAS PERSONAS SIN DISCAPACIDADES. ESTE ABUSO NO ES CULPA SUYA.

- ❖ Artículos de tocador y pañales
- ❖ Teléfono celular con el número 911 programado (por lo general puede obtener gratis esta opción a través de Servicios de Protección para Adultos o de un programa local contra la violencia doméstica)
- ❖ Programe su celular con un número de teléfono ICE (teléfono en caso de emergencia ["in case of emergency"])
- ❖ Algo de ropa para usted y sus hijos
- ❖ Obtenga un teléfono 911 de la Asociación Americana de Automóviles (AAA, por sus siglas en inglés) para usarlo en caso de emergencia

¡Obtenga ayuda inmediata!

Qué debe hacer en una emergencia:

- ✓ **Llame al 9-1-1.** No se necesita ningún número especial para TTY.

- ✓ Si no le responden, **no cuelgue**; lo mejor es esperar.
- ✓ Si no puede acercarse al teléfono, grite o haga ruido. Los vecinos pueden llamar al 9-1-1 en su lugar.
- ✓ Trate de permanecer calmada. Cuando la policía haya llegado, muéstreles los moretones o cualquier otra lesión que pueda tener y las cosas que el agresor haya roto o dañado.
- ✓ Pídale a la policía que hagan un reporte policial.
- ✓ Hable con la policía en un lugar donde el agresor no pueda escucharla ni verla hacer señas.
- ✓ En cualquier momento, **llame a un refugio contra la violencia doméstica que se encuentre en su área.** Ellos podrán indicarle dónde obtener ayuda en cuanto al aspecto legal y cómo estar a salvo.

- ✓ La dificultad para obtener ayuda puede hacer que les sea difícil escapar y protegerse de la situación de abuso
- ✓ Falta de conocimiento de los problemas de la discapacidad por parte de los que proporcionan servicios contra la violencia doméstica y agresión sexual
- ✓ Falta de conocimiento sobre el abuso, por parte de los que proporcionan servicios para discapacitados
- ✓ Falta de refugios y servicios accesibles
- ✓ Falta de recursos (financieros o de vivienda)
- ✓ El tipo y el grado de discapacidad hacen que una mujer que tiene discapacidades cognitivas, psiquiátricas

o de movilidad, o discapacidades múltiples, tenga que depender de otras personas en cuestiones financieras, de transporte, comunicación y actividades de la vida diaria. Mientras más grave sea la discapacidad, mayor será el riesgo.

- ✓ Comunicación en un idioma diferente, (por ejemplo, español, Lenguaje de señas americano)



- ✓ Antecedentes culturales, religiosos y étnicos que no permiten que ciertas mujeres con discapacidades recurran públicamente a ayuda ante una situación de abuso o la informen públicamente
- ✓ No existe una “red de seguridad” para mujeres discapacitadas que son inmigrantes

D. ¿Cuáles son los efectos del abuso en mujeres con discapacidades?

- ✓ Causa temor, angustia emocional y aislamiento
- ✓ Pone en riesgo a las mujeres y a sus hijos (tal como en los casos de tutela y pensión infantil)
- ✓ Causa otro tipo de discapacidades (tanto físicas como relacionadas con la salud mental)

- ✓ Conduce a una mayor pobreza
- ✓ Puede conducir a trastorno por estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés)
- ✓ Supone riesgo de lesiones físicas, daños y muerte

E. ¿Qué pueden hacer las mujeres con discapacidades para ayudarse a ellas mismas?

- ✓ Dejar el entorno o la situación de abuso
- ✓ Tomar conciencia
- ✓ Conocer más sobre el tema del abuso (¿Qué es el abuso?, etc.)
- ✓ Adoptar medidas preventivas para que asuman el control de ellas mismas

- ✧ Pasaporte
- ✧ Documentación/documentos de divorcio
- ✧ Documentación sobre la tutela de hijos
- ✧ Orden de restricción o prohibición
- ◆ **Otros artículos importantes relacionados con la discapacidad**
 - ✧ Equipos de adaptación (silla de ruedas, silla para ducha, muletas, dispositivos de comunicación, etc.)
 - ✧ Medicamentos, recetas médicas e indicaciones del médico
 - ✧ Suministros urológicos
 - ✧ Animal de servicio y suministros necesarios para su cuidado
 - ✧ Nombres y números de teléfono de agencias de cuidado de salud en el hogar, trabajadores sociales y proveedores de servicios para discapacitados que proporcionan ayuda para coordinar los servicios para usted
 - ✧ Números de teléfono de amigos o personas que le hayan prestado

- asistencia anteriormente, que podrían estar dispuestos a ayudarle con sus tareas de cuidado personal durante el periodo de transición y proporcionarle apoyo emocional
- ✧ Pase de autobús de ruta fija, tarjeta de identificación de movilidad (Mobility ID card) o tarjeta de identificación para tránsito especial
- ✧ Registros médicos y los números de teléfono de médicos
- ◆ **Artículos varios**
 - ✧ Llaves de la casa y de la oficina
 - ✧ Objetos pequeños para venta
 - ✧ Joyas
 - ✧ Libreta de direcciones
 - ✧ Fotos de usted, sus hijos, nietos, y de la persona que cometió abuso también, así como evidencia de abuso físico
 - ✧ Juguetes pequeños y preferidos de los hijos

B. Lista de lo que debería llevar con usted cuando abandone la relación

Si puede hacerlo, empaque los siguientes artículos con anticipación y déjelos en la casa de un amigo o familiar de confianza.

◆ **Identificación**

- ✧ Licencia de conducir o tarjeta de identificación del Estado
- ✧ Su partida de nacimiento, y las partidas de nacimiento de sus hijos (o la de otro familiar)
- ✧ Tarjeta de Seguro Social
- ✧ Documento que corrobore su discapacidad (carta de adjudicación del Seguro Social, constancia escrita de un médico, etc.; tarjeta de identificación para discapacitados emitida por el Departamento de Vehículos Motorizados o una agencia estatal)
- ✧ Cupones de alimentos
- ✧ Tarjeta del seguro, tarjeta de Medicaid o Medicare y/o tarjeta clínica

- ✧ Dinero, tarjetas de crédito y/o tarjeta de cajero automático (ATM)
- ✧ Libretas de banco, información de cuentas y chequeras
- ✧ Si corresponde, información sobre acciones (incluidos certificados de acciones), bonos y cuentas de retiro individual, hipoteca, etc.

◆ **Documentos legales**

- ✧ Información sobre el pago de la casa o del contrato de arrendamiento/escritura de la casa (aun cuando no planea vivir en ella)
- ✧ Matrícula del auto y documentación/documentos del seguro del auto
- ✧ Documentación/documentos del seguro de vida y el seguro de salud
- ✧ Testamento vital, instrucciones por adelantado
- ✧ Registro escolar y registro de vacunas de los hijos
- ✧ Permisos de trabajo (tarjeta de residencia o *green card*, VISA)

- ✓ Ponerse en contacto con refugios para mujeres, otras mujeres, comunidades religiosas (iglesias, sinagogas, templos o misiones religiosas)
- ✓ Identificar posibles situaciones de abuso
- ✓ Informarse sobre los servicios y recursos disponibles
- ✓ Unirse a un grupo de apoyo/asesoramiento para mujeres que han sufrido abuso
- ✓ Ofrecer apoyo a otras mujeres que se encuentran en una situación de abuso

Determinar si existe abuso: ¿Se encuentra en una situación de abuso?

1. ¿En los últimos 12 meses, ha habido alguien que la

haya golpeado, bofeteado, pateado, empujado, le haya dado empujones o le haya hecho cualquier otro daño físico?

2. ¿En los últimos 12 meses, alguien la ha forzado a realizar actividades sexuales?
3. ¿En los últimos 12 meses, alguien le ha impedido que use una silla de ruedas, un bastón, un dispositivo respiratorio u otro implemento de ayuda?
4. ¿En los últimos 12 meses, alguien de quien usted depende le ha negado ayuda con alguna necesidad personal importante como, por ejemplo, tomar sus medicamentos, ir hacia al baño, levantarse de la cama, bañarse, vestirse u obtener alimentos o algo para beber?

5. ¿En los últimos 12 meses, la han amenazado, intimidado, obligado o manipulado para que haga algo que le daba miedo o para que haga cosas que no deseaba hacer?
6. ¿En los últimos 12 meses, la han humillado, avergonzado, la han llamado de todo, la han criticado en exceso o denigrado de alguna manera?
7. ¿En los últimos 12 meses, alguien le ha hecho algo que la haya vuelto temerosa?

Si ha respondido “sí” a alguna de estas preguntas, usted se encuentra en una situación de abuso y debería solicitar apoyo y recursos disponibles y un plan de seguridad.



Sepa sus derechos

A. Derechos básicos

- ☞ Usted tiene derecho a una vida independiente, activa y plena.
- ☞ Usted tiene derecho a una vida sin violencia ni abusos.
- ☞ Usted tiene derecho a mantener relaciones saludables y seguras con personas que usted elija.
- ☞ Usted tiene derecho a tener su propia identidad sexual, orientación sexual e identidad de género.

llamada sea rastreada. Haga una llamada de prueba con la tarjeta de teléfono.

- ✓ Obtenga una orden de protección civil que le notifique al abusador que debe permanecer lejos de usted y de sus hijos.
- ✓ Es posible que necesite servicios legales de emergencia para proteger a sus hijos, especialmente si hay derechos de visita. Puede solicitar visitas supervisadas para que estas sean vigiladas por una persona de confianza y se realicen en un lugar seguro.
- ✓ Si utiliza Internet para obtener recursos, borre dos veces el historial para que la información no pueda ser rastreada.
- ✓ Si es posible, lleve consigo en todo momento (use sólo pantalones que tengan

bolsillos) un juego extra de las llaves del carro, dinero o una tarjeta de crédito, un celular, permiso de conducir, tarjeta de Seguro Social, tarjeta de identificación para discapacitados y todas sus tarjetas médicas.

- ✓ **RECUERDE QUE** abandonar una relación de abuso es un proceso para personas con discapacidades, al igual que lo es para personas que no tienen discapacidades. En el caso de las personas con discapacidades, este proceso puede tomar más tiempo debido a toda la logística. Abandonar una relación de abuso es una de las experiencias más valientes y más atemorizantes que una persona puede vivir. Ser víctima de abuso no es culpa de usted, como tampoco lo es el tener una discapacidad.

(por ejemplo, la División de Incapacidades del Desarrollo). Si vive en su propia casa o apartamento, APS enviará a un trabajador social para realizar la investigación (incluido un oficial de policía si usted lo solicita). APS les hará preguntas a usted, a otras personas (vecinos, otros miembros del hogar) y a TODO presunto abusador. APS presentará un informe ante la oficina correspondiente para determinar de qué manera se le va a prestar asistencia. Si usted decide presentar cargos en contra de la persona que abusaba de usted, pero teme que hayan represalias, entonces se presenta un informe ante el departamento de policía de su área para que estén al tanto de la situación de abuso. APS le ayudará a reubicarse en un refugio o en una casa de un familiar o

amigo que se considere segura y accesible. Si esta no fuera una opción, APS intentará conseguirle otros servicios temporales de emergencia. Número de teléfono:
1-800-792-8820

- ✓ Cuando abandone a la persona que abusa de usted, deje una nota diciéndole que fue a una cita médica o a otro lugar, de manera que no despierte sospechas. Esto le dará una ventaja inicial.
- ✓ Si usa una tarjeta de crédito después de irse, asegúrese de que la factura no llegue al lugar donde vive o tenga acceso el que cometió el abuso.
- ✓ De ser posible, use una tarjeta de teléfono, ya que el número central de la tarjeta es el que debería aparecer en el identificador de llamadas, y así evitará que la

- 📎 Usted tiene derecho a una atención de la salud mental y física de calidad.
- 📎 Usted tiene derecho a acceder a recursos de transporte.
- 📎 Usted tiene derecho a desarrollarse y a relacionarse con otras personas como seres sexuales que somos.
- 📎 Usted tiene derecho a la privacidad.
- 📎 Usted tiene derecho a casarse y a elegir con quién casarse.
- 📎 Usted tiene derecho a tener hijos o no.
- 📎 Usted tiene derecho a representación legal y a la plena protección de sus derechos legales.
- 📎 Usted tiene derecho a tomar o participar en la toma de decisiones que afectan su propia vida, determinar su propio futuro y tomar



decisiones en cuanto a su vida personal.

- 📎 Usted tiene derecho a tener acceso a servicios comunitarios.
- 📎 Usted tiene derecho a usar métodos para el control de la natalidad.
- 📎 Usted tiene derecho a determinar quién puede firmar todo documento que tenga relación con usted, incluidos documentos financieros.

- ☞ Usted tiene derecho a decir “No” a todo lo que la haga sentir incómoda y a que se le respete este derecho.

B. Derechos en las relaciones

Estos derechos forman parte de una relación saludable:

- ✓ Usted tiene derecho a ser respetada.
- ✓ Usted tiene derecho a que se le trate y se le hable como adulto.
- ✓ Usted tiene derecho a ser tratada en forma humanitaria.
- ✓ Usted tiene derecho a ser tratada como persona valiosa.
- ✓ Usted tiene derecho a contar con un asistente personal o un cuidador

que no hiera sus sentimientos ni le haga daño físico alguno.

IV. Plan de seguridad para mujeres con discapacidades

El momento más peligroso se da cuando la mujer trata de abandonar a la persona que abusa de ella. Es muy importante que una mujer que vive en un ambiente de violencia doméstica piense sobre su seguridad y esté preparada con anticipación para afrontar el peligro. Mientras más se prolonga la violencia doméstica, más peligrosa se vuelve la situación. **Recuerde que más de 4,000 mujeres al año mueren en manos de las personas que abusan de ellas.** La lista del plan de seguridad le ayudará a planear un escape seguro de la persona que abusa de usted.

extremadamente importante en esta etapa del proceso. Permanezca en contacto con la línea directa local. Pídeles ayuda para determinar las estrategias del plan de seguridad. Es mucho más probable que una mujer sea asesinada al momento de abandonar la relación que en cualquier otro momento.

- ✓ Guarde consigo el número de teléfono del refugio para mujeres maltratadas, el de la línea contra la violencia doméstica u otra línea directa de emergencia en casos de crisis. Mejor aún, memorícelos. Guarde algo de cambio de dinero para hacer llamadas telefónicas. La mayoría de las líneas directas de los refugios aceptan llamadas por cobrar.
- ✓ Llame y hable con otros proveedores de servicios relacionados con las discapacidades y con

organizaciones que velan por los derechos de los discapacitados, que se encuentran en la guía telefónica (por ejemplo, grupos de apoyo, oficinas de condados para discapacitados, centros de vida independiente, etc.) y pida ayuda para localizar servicios accesibles u otros servicios de apoyo.

- ✓ Llame a Servicios de Protección para Adultos (APS, por sus siglas en inglés) e informe sobre el abuso. Hágales saber si su salud y su seguridad están en peligro. Pregúntele a APS cuál es el proceso para llevar a cabo una investigación y obtener servicios. APS enviará a un trabajador social para investigar su situación. Si vive en una residencia proveedora de servicios (por ejemplo, un hogar grupal), se enviará un informe al proveedor de servicios responsable de sus arreglos de vivienda

acogerla en su hogar o prestarle algo de dinero para que usted pueda atravesar ese periodo de transición.

- ✓ Si maneja un vehículo adaptado, asegúrese de que las adaptaciones estén en buenas condiciones y que el vehículo mismo se encuentre en estado de funcionamiento razonable. Haga revisar su vehículo con frecuencia en caso de que la persona que abusa de usted lo haya manipulado de alguna manera con intenciones dudosas. Nunca deje que su vehículo tenga menos de medio tanque de combustible. De esta manera, si necesita irse de prisa, tendrá disponible una cantidad razonable de combustible.
- ✓ Si vive en una área metropolitana principal, considere solicitar servicios especiales o de paratransito. Un médico

o un trabajador social pueden certificar su estado de discapacidad si es que le han prestado servicios anteriormente. Esto puede hacerse por correo postal.

- ✓ Llame al refugio para mujeres maltratadas que está en su área o a la Línea Nacional contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233), 1.800.792.8339 (TTY), para analizar un plan de seguridad. Infórmeles cuáles son sus necesidades y que tiene una discapacidad. Pregunte sobre la accesibilidad. Tenga presente que los refugios por lo general están llenos. Muy probablemente el refugio no la rechazará ya que tiene una discapacidad. Solicite que la pongan en la lista de espera y verifique con ellos todos los días y pregúnteles sobre el estado del refugio. Recuerde que el plan de seguridad es

A. Plan de seguridad

- ✓ Su seguridad es su mayor prioridad. Sávese a sí misma si se encuentra en peligro. Antes que nada, su vida es lo más importante que hay.
- ✓ Tenga a una persona (o personas) de confianza que pueda ayudarle a elaborar un plan y finalmente abandonar la relación de abuso.
- ✓ Si cuenta con recursos, tiempo, etc., elabore un Plan A y un Plan B (el Plan A se llevaría a cabo si no está en situación de peligro inmediato. El Plan B se llevaría a cabo si se encuentra en una situación de riesgo inmediato y en peligro).
- ✓ Si el tiempo lo permite, pida ayuda a sus amigos

y asistencia al departamento de emergencia, al refugio, a la policía y al lugar de culto (iglesia, sinagoga, templo, mezquita o misión religiosa).

- ✓ Si están pensando en irse, no deje que la persona que abusa de usted sepa de su plan de escape. Tenga cuidado de no dejar pistas sobre su lugar de destino (por ejemplo, facturas de llamadas a



larga distancia o cualquier tipo de documento relacionado con los servicios contra la violencia doméstica).

- ✓ Cambie el beneficiario (si cuenta con uno) en sus beneficios del Ingreso Suplementario del Seguro Social (SSI)/Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI) por alguien en quien *usted* confía, que no sea el agresor físico. Usted (o un trabajador social del refugio contra la violencia doméstica, la agencia de servicios para discapacitados o de Servicios de Protección para Adultos) tendrá que ponerse en contacto con la Administración del Seguro Social (1-800-772-1213) para cambiar el nombre del beneficiario.
- ✓ Abra una cuenta corriente a su nombre únicamente. Solicite que sus cheques por beneficios se le

depositen directamente en esa cuenta. Una cuenta de ahorros generará documentos que se pueden rastrear por el Servicio de Rentas Internas (IRS). Si es posible, separe tanto dinero como pueda. Si tiene cuentas conjuntas con su cónyuge o pareja, trate de sacar todo su dinero y póngalo en su propia cuenta. Puede parecer un acto bajo y engañoso o hasta puede ser riesgoso para usted, pero puede significar su supervivencia. De ser posible, coordine para que sus estados de cuenta bancarios sean accesibles en línea para que ningún estado de cuenta sea enviado por correo postal a su casa.

- ✓ Haga planes para recibir ayuda con sus tareas de cuidado personal. Esté preparada para recibir esta ayuda de una persona que no es su agresor físico. Pida ayuda a varios amigos,

familiares o miembros de la comunidad de fe si es posible, para que no sea demasiada exigencia para una sola persona.

- ✓ Si recibe beneficios de Medicaid/Medicare y tiene bajos ingresos, es posible que tenga derecho a recibir servicios de asistencia para cuidados personales del Departamento de Servicios Humanos del Estado de New Jersey. Algunas agencias de cuidado de salud en el hogar tienen tarifas en base a los ingresos. Póngase en contacto con un trabajador social o un trabajador que atiende a las personas nuevas que



son admitidas por la agencia, y hágale saber sus necesidades de servicio. Si al principio no le responden o no la asisten, llame nuevamente y solicite un informe del estado de la situación o una explicación sobre por qué todavía no se han iniciado los servicios. Si aún así no le responden, pida hablar con el supervisor.

Medicaid
800-356-1561 (Voz/TDD)

Medicare
800-633-4227 (Voz)
877-486-2048 (TDD)

- ✓ Obtenga una casilla postal a su nombre y esconda la llave o désela a un amigo o familiar de confianza.
- ✓ Evalúe sus propios recursos. Averigüe si cuenta con personas (por ejemplo, amigos, familiares, miembros de la iglesia, sinagoga, templo, mezquita o misión religiosa) que podrían