

A woman with dark hair, wearing a white tank top, a grey cardigan, and white pants, is standing and holding a silver cane with blue handgrips. She has blue braces on her forearms. The background is a mix of purple, white, and light blue geometric shapes.

Un manual sobre  
***La Violencia  
Contra las  
Mujeres  
con  
Discapacidades***

**Desarrollado por:**

El Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey,  
División de Servicios para Personas con Discapacidades  
en colaboración con  
la Coalición para terminar con la Violencia doméstica  
y  
la Coalición contra el Acoso Sexual de Nueva Jersey

Producido por NJDHS

The  
*Unheard Voice*

The logo for 'The Unheard Voice' features the text 'The Unheard Voice' in a stylized, orange, cursive font. To the right of the text is a small, stylized yellow and black butterfly or insect icon.

Las mujeres con discapacidades son de 3 a 10 veces más susceptibles a que experimenten abuso y violencia que las mujeres sin discapacidades. Adicionalmente, las mujeres con discapacidades experimentan diferentes tipos de abuso durante largos períodos de tiempo.

Las mujeres con algún tipo de discapacidades, incluyendo discapacidades de desarrollo, cognitiva, de visión y audición; las mujeres mayores; las mujeres de color con discapacidades; y las mujeres que dependen de la asistencia de cuidado personal tienen un mayor riesgo al abuso.

Un abusador puede ser cualquier persona: un familiar, amigo, desconocido o un cuidador profesional. Un abusador puede ser de cualquier raza, nivel educativo, antecedente cultural, nivel socioeconómico u orientación sexual.

### ¿Qué es el abuso?

El abuso es un esfuerzo de parte de una persona para ejercer control sobre otra persona. Tener una discapacidad puede hacer que una mujer sea menos capaz de resistir los esfuerzos de otra persona para controlarla u obligarla a hacer algo contra su voluntad.



### Existen diferentes tipos de abuso:

- Físico (golpear, abofetear, pegar)
- Verbal (criticar, menospreciar, ciplar, gritar)
- Emocional (aislar a la persona de otros, degradar o ridiculizar)
- Sexual (obligar a una mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, violarla, explotándola sexualmente, o tocándola inapropiadamente.)
- Negar las necesidades personales o los cuidados personales (evitar de que obtenga alimentos o agua, que se bañe, use el baño, o haga su cuidado propio)
- Evitar el contacto o la comunicación con otros
- Explotación financiera, robo, falsificación, o el uso del poder legal en contra de su misma voluntad
- Retirar y destruir dispositivos auxiliares
- Controlar las decisiones reproductivas personales
- Falsificar su nombre en los documentos sin su conocimiento o contra su voluntad

### ¿Por qué las mujeres con discapacidades se quedan en situaciones abusivas?

- ❖ No saber cómo y dónde conseguir ayuda
- ❖ Temor de daño o pérdida de recursos personales
- ❖ Tener dependencia de otras personas para el transporte, cuidado, seguro de salud, o vivienda

- ❖ Pueden temer la pérdida de la custodia de sus hijos
- ❖ Pueden temer la deportación o el arresto debido al estado migratorio
- ❖ Pueden temer el rechazo por parte de su familia, comunidad, o grupo cultural o religioso
- ❖ Falta de recursos

### ¿Qué hace el abuso a las mujeres con discapacidades?

- Causa temor, angustia emocional y aislamiento
- Pone a las mujeres y a los niños en riesgo a daños
- Pone a las mujeres en riesgo a pérdidas financieras, pérdida de la custodia de los hijos, o manutención de los hijos
- Impone riesgo de lesión física, daño o incluso, muerte

### ¿Qué pueden hacer las mujeres con discapacidades para ayudarse a sí mismas?

- Aprenda más sobre recursos y servicios locales acerca de la discapacidad, la violencia doméstica y acoso sexual.
- Pida ayuda para poder salir de la situación o ambiente abusivo



- Contacte a servicios de refugios para mujeres, hable con otras mujeres y conéctese con comunidades religiosas
- Únase a un grupo de apoyo para mujeres maltratadas o abusadas
- Ofrezca apoyo a otras mujeres que son abusadas
- Conozca más acerca del abuso y cómo identificarlo

### ¿No está segura si está siendo abusada?

Si responde “sí” a cualquiera de estas preguntas, usted está experimentando un tipo de abuso

*En el último año...*

- 1.** ¿Ha sido golpeada intencionalmente, con bofetadas, patadas, empujones, o lastimada físicamente por alguien?
- 2.** ¿Ha sido forzada a tener relaciones sexuales?
- 3.** ¿Se le ha impedido usar un dispositivo de asistencia como, por ejemplo, una silla de ruedas, un bastón o un respirador?
- 4.** ¿Alguien de quien depende se ha negado a ayudarle con alguna necesidad personal importante, como tomar su medicamento, ir al baño, salir de la cama, bañarse, vestirse, o conseguir comida o bebida?
- 5.** ¿Ha sido amenazada, intimidada, obligada o manipulada para hacer cosas que la hicieron temer o a hacer cosas que no deseaba hacer?

**6.** ¿Ha sido humillada, avergonzada, llamada de diferentes nombres, criticada, o de otro modo despreciada

## Conozca sus Derechos

### *Tiene derecho a:*

- Vivir una vida de manera independiente, activa y plena
- Vivir sin violencia ni abuso
- Tener relaciones seguras y saludables con personas de su elección
- Su propia identidad sexual, orientación sexual e identificación de género
- Acceso a cuidado físico y mental de calidad
- Acceso a recursos de transporte
- Privacidad
- Desarrollarse y relacionarse con los demás como seres sexuales
- Acceso a anticonceptivos
- Casarse, y decidir con quién casarse
- Tener o no tener hijos
- Representación legal y protección plena de sus derechos legales
- Realizar o participar en las decisiones que afectan su vida, determinar su propio futuro y poder tomar decisiones en su vida personal



- Acceso a servicios comunitarios
- Determinar quién firma todos los documentos que se refieren a usted, incluso los documentos financieros.
- Decir “No” a cualquier cosa que la haga sentir incómoda

## Derechos de relación

### *En las relaciones saludables, tiene derecho a:*

- ◆ Ser respetada
- ◆ Ser tratada y que le hablen como adulta
- ◆ Ser tratada de manera cariñosa
- ◆ Ser valorada como persona
- ◆ Tener un asistente personal o un cuidador que no lastime sus sentimientos o su cuerpo

## Planificación de seguridad

### *Preparación de un plan para salir de una situación abusiva*

Es muy importante para las mujeres que viven en ambientes abusivos pensar sobre la seguridad y preparar con anticipación para evitar cualquier peligro potencial. La seguridad es su máxima prioridad. Esta lista de planificación de seguridad la ayudará en la planificación de un escape de situaciones abusivas:

- ◆ Identificar a alguien de confianza para ayudarla a desarrollar un plan para salir de una relación abusiva.

- ◆ Utilizar amigos, el departamento de emergencias, el refugio, la policía, o una iglesia, sinagoga, templo, mezquita, o misión para ayudar a apoyar su plan.
- ◆ No deje que su abusador conozca su plan. Tenga cuidado de no dejar pistas sobre su destino, tales como facturas de teléfono, textos, correos electrónicos, historiales de búsqueda en la web o información de una organización donde planifica ir.
- ◆ Si el abusador es el beneficiario de sus beneficios SSI/SSDI, cambielo a alguien en quien confíe. Usted o un trabajador social de un refugio de violencia doméstica, agencia de servicios de discapacidades o Servicios de protección de adultos tendrán que ponerse en contacto con la administración del Seguro Social para cambiar el nombre del beneficiario: 1-800-772-1213, o [ssa.gov](http://ssa.gov).
- ◆ Abra una cuenta corriente a su nombre solamente. Haga que sus cheques de beneficio sean depositados directamente en dicha cuenta. Si tiene cuentas conjuntas con el abusador, trate de transferir parte de su dinero a su propia cuenta. Si es posible, los estados de cuenta deben estar en línea.



- ◆ Planifique asistencia para su cuidado personal. Pida a amigos, familiares o personas de confianza en su comunidad de fe que la ayuden con su cuidado.
- ◆ Si recibe Medicaid/Medicare y sus ingresos son bajos, puede localizar asistencia para el cuidado personal a través de la División de Servicios para Personas con Discapacidades del Departamento de Servicios Humanos, llame al 1-888-285-3036.
- ◆ Obtenga una casilla de la oficina de correos a su nombre, oculte la clave o désela a un pariente o amigo de confianza.
- ◆ Pregunte a amigos, familiares, miembros de su comunidad religiosa si están dispuestos a permitirle hospedarse con ellos o ayudarla económicamente mientras deja una situación de abuso.
- ◆ Si conduce un vehículo adaptado, asegúrese de que las adaptaciones estén en buenas condiciones y que el vehículo esté en funcionamiento.
- ◆ Si sospecha que el agresor ha alterado su vehículo, hágalo revisar. Siempre tenga combustible en su vehículo, en caso de que deba salir a prisa.
- ◆ Si vive en un área metropolitana, considere la posibilidad de solicitar servicios especiales o paratransito. Un proveedor de atención médica o trabajador social puede certificar su discapacidad si le ha prestado servicios.

- ◆ Llame al refugio de mujeres local de su área o a la línea de ayuda nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233). Pida ayuda para definir la estrategia de su plan de seguridad. Hágales saber cuáles son sus necesidades y que tiene una discapacidad. Pregunte si el albergue es accesible y si a capacidad. Si el albergue está lleno, pida que la coloquen en la lista de espera y vuelva a chequear diariamente.
- ◆ Manténgase en contacto con su línea de ayuda de crisis local. Memorice o recuerde el número de la línea directa de crisis.
- ◆ Llame y hable con otros proveedores de servicios relacionados con discapacidades y las organizaciones de derechos para personas con discapacidades listadas en esta guía. Los grupos de apoyo, Oficinas del Condado de Discapacidades y Centros de Vida Independiente pueden ofrecer asistencia para localizar servicios de apoyo accesibles.
- ◆ Llame a Servicios de Protección de Adultos (APS) al 1-800-792-8820 e informe el abuso y su situación. APS le enviará un trabajador social para investigar y si lo solicita, un oficial de policía. APS llevará a cabo entrevistas, presentará un informe y determinará cómo ayudarla. Si decide presentar cargos contra su abusador y tiene miedo a las represalias, un informe sera hecho con su departamento de



policía local, para documentar y mantenerlos al tanto de la situación abusiva. APS ayudará a trasladarla a un albergue, con familia o amigos, o coordinar otros servicios temporales de emergencia.

- ◆ Cuando salga, escriba una nota para el abusador que diga que se presentó a una cita o a una ubicación que no hará al abusador sospechoso.
- ◆ Si utiliza una tarjeta de crédito después de irse, asegúrese de que la facturación vaya a ser enviada a un lugar donde el abusador tenga acceso.
- ◆ Obtenga una orden de protección civil para informar al abusador que él o ella debe permanecer alejado de usted y sus hijos.
- ◆ Puede necesitar servicios legales de emergencia para proteger a sus hijos. Puede solicitar visitas supervisadas para que las visitas sean vigiladas por una persona de confianza en un lugar seguro.
- ◆ Si utiliza Internet para buscar recursos, elimine el historial de búsqueda de modo que no se vea.
- ◆ Si es posible, tenga con usted una llave de automóvil adicional, dinero o tarjeta de crédito, teléfono celular, licencia de conducir, identificación de discapacidad, tarjetas de seguro social y tarjetas de identificación médica.



## Qué llevar con usted cuando decida irse- lista:

Si es posible, empaque estos elementos por adelantado con un pariente o amigo de confianza:

### ✓ *Identificación*

- Licencia de Conducir o tarjeta de identificación de estado
- Su certificado de nacimiento, certificados de niños u otros familiares
- Tarjeta de Seguro Social
- Prueba de discapacidad (carta de adjudicación de seguro social, una nota del médico, tarjeta de identificación de discapacidad de DMV o agencia estatal)
- Tarjeta EBT (cupones para alimentos)
- Seguro médico, Medicaid, Medicare y tarjeta de la clínica
- Dinero, tarjetas de crédito y tarjeta ATM
- Libretas bancarias, información de cuenta y chequeras
- Información sobre las inversiones, cuenta individual de jubilación, hipotecas y préstamos de automóviles

### ✓ *Documentos legales*

- Información de pago o arrendamiento de vivienda/escritura de la casa
- Matriculación de de su vehículo y documentos de seguro del vehículo

- Documentos de seguro médico y de vida
- Testamento de vida, y disposiciones anticipadas para el cuidado médico y
- Registros de la escuela de sus hijos y registros de vacunas
- Permisos de trabajo (tarjeta de residente, Visa).
- Pasaporte
- Teléfono celular programado con números de contacto de confianza
- Papeles/ documentos de divorcio
- Documentos de custodia de sus hijos
- Orden de restricción o protección



### ✓ *Otros detalles importantes relacionados con su discapacidad*

- Equipo de adaptación (silla de ruedas, banqueta de ducha, muletas, dispositivos de comunicación, etc.).
- Medicamentos, recetas y órdenes del médico
- Suministros urológicos
- Animales de servicio y suministros para su cuidado
- Nombres y números de teléfono de agencias de salud, asistentes sociales y proveedores de servicios de discapacidades para ayudar en la coordinación de servicios
- Números de teléfono de amigos o asistentes anteriores que podrían estar dispuestos a

ayudar con su cuidado personal durante el período de transición y darle apoyo emocional

- Pase de autobús de ruta fija, tarjeta de identificación de movilidad o tarjeta de identificación especial de tránsito
- Registros médicos y números de teléfonos de sus médicos

### ✓ *Cosas personales*

- Llaves de la casa, vehículo y oficina
- Joyas y productos para el cuidado personal
- Libreta de direcciones
- Fotos suyas, de sus hijos, sus nietos, el abusador y evidencia de abuso físico
- Juguetes preferidos de los niños, ropa, pañales y artículos de cuidado infantil

## Obtener ayuda de inmediato

### *Qué hacer en una emergencia:*

- ❖ Llame al 9-1-1. No es necesario ningún número especial para teléfonos TTY.
- ❖ Si no puede contestar el teléfono, grite o haga ruido. Alguien puede oírla y llamar al 9-1-1.
- ❖ Cuando llegue la policía, muestre sus moretones u otras lesiones que pueda tener y todo lo que el abusador haya roto o dañado.
- ❖ Dígale a la policía que escriba un informe policial.
- ❖ Hable con la policía en un lugar lejos del abusador.

- ❖ Comuníquese con una organización local de violencia doméstica o de agresión sexual en su área. Ellos le dirán dónde obtener ayuda para asuntos legales y cómo mantenerse segura.
- ❖ Llame al 609-584-8107 a la Coalición para terminar con la Violencia doméstica de NJ: [njcedv.org/](http://njcedv.org/).
- ❖ Llame a 609-631-4450 a la Coalición de Nueva Jersey contra el Acoso Sexual: [njcasa.org/](http://njcasa.org/).
- ❖ Llame a alguien que conozca para informar a la persona de su situación y manténgase en contacto.

## ¿Escondarse o escapar?

### Escapar

- ▲ Escape a un lugar seguro, como a un refugio para víctimas de violencia doméstica, estos están ubicados en lugares secretos
- ▲ Permanezca con su familia o con amigos, pero tome en cuenta si la ubicación puede ser conocida para el abusador

### Escondarse

- Determine qué habitaciones en su casa son las más seguras
- Enseñe a sus hijos un lugar seguro para escapar si se sienten a riesgo
- Evite quedar atrapada en una habitación sin una salida de escape





## Rompinedo el ciclo de abuso

Usted tiene el poder de romper el ciclo de abuso. El abuso no es su culpa.



- Póngase en contacto con un grupo de apoyo en su área. Llame al Centro de Intercambio de información de autoayuda al 1-800-367-6274 o a [www.njgroups.org](http://www.njgroups.org) para encontrar un grupo en su área.
- Llame a la línea directa de la Division sobre la Mujer de NJ: 609-888-7164
- Comuníquese con las siguientes organizaciones para obtener información sobre apoyo o asesoramiento.
  - Centros de Vida Independiente
  - Organizaciones de Servicios de Discapacidades
  - Organizaciones de violencia doméstica, como NJCEDV
  - Organizaciones de acoso sexual, como NJCASA
  - Oficinas del condado para discapacitados

## Recursos

### *Recursos Estatales VAWA*

**Línea de ayuda de Violencia doméstica**  
800-572-SAFE (7233)

**Línea directa de la Coalición de Nueva Jersey contra el acoso sexual de NJ** 800-601-7200

**La Coalición de Nueva Jersey contra el acoso sexual**  
[njcasa.org](http://njcasa.org) 609-631-4450

**la Coalición para terminar con la Violencia doméstica de NJ**  
[njcedv.org](http://njcedv.org) 609-584-8107

**Oficina de Defensa para Testigos de Víctimas**  
[njvw.org](http://njvw.org) 609-376-2444 o 609-376-2438

**Servicios de Protección de Adultos de NJ**  
[nj.gov/humanservices/doas/services/aps/](http://nj.gov/humanservices/doas/services/aps/)  
800-792-8820

**Oficina de Prevención de la violencia contra la Mujer**  
[nj.gov/dcf/women/opvaw/](http://nj.gov/dcf/women/opvaw/) 609-888-7164

**División para personas con Discapacidades de Desarrollo de NJ**  
[nj.gov/humanservices/ddd/home/about/](http://nj.gov/humanservices/ddd/home/about/)  
800-832-9173

**División para personas sordas o con discapacidad auditiva**

[nj.gov/humanservices/ddhh/home/](http://nj.gov/humanservices/ddhh/home/)  
800-792-8339

**Comisión para los ciegos y con deficiencia visual**

[nj.gov/humanservices/cbvi/home/index.html](http://nj.gov/humanservices/cbvi/home/index.html)  
877-685-8878

**Departamento de Niños y Familias de NJ**

[nj.gov/dcf](http://nj.gov/dcf) 855-INFO-DCF (855-463-6323)

**Asociación de Servicios de Discapacidad del Condado de NJ**

[lwd.dol.state.nj.us/labor/roles/disable/ACDS.html](http://lwd.dol.state.nj.us/labor/roles/disable/ACDS.html)  
609-659-9045

**Centros para la Vida Independiente**

(Chequee el Consejo Estatal de Vida Independiente)  
[njsilc.org](http://njsilc.org)

**Proyecto de Defensa para personas sordas**

[deafadvocacyproject.org/](http://deafadvocacyproject.org/)

Línea directa 800-573-7233

**Derechos para personas con discapacidades NJ**

[drnj.org](http://drnj.org) 800-922-7233

**Woman Space (Servicios para mujeres víctimas de violencia domestica)**

[womanspace.org](http://womanspace.org) 609-394-0136

***Recursos Federales VAWA***

**Oficina de Violencia contra las mujeres.**

**Departamento de Justicia**

<https://www.justice.gov/ovw/about-office>

**WomensHealth.gov**

<https://www.womenshealth.gov/relationshipsand-seguridad>

<https://www.womenshealth.gov/relationshipsand-safety/other-types/violence-against-womendisabilities>

**Centro para cambiar la cultura de nuestro campus universitario**

<http://changingourcampus.org/>

**Lineas Directas sobre acoso sexual, violencia y relaciones**

<https://www.justice.gov/ovw/areas-focus>

**Equipo de ayuda en caso de acoso secul**

<https://ovc.ncjrs.gov/sartkit/index.html>

## Referencias

Stop the Violence, Break the Silence - A Training Guide (2003) C.M. Hughes, MPA, Edited by W.H. Abramson, LMSW, SafePlace, Austin, TX

Handbook for Shelters Serving Deaf Women and Their Children, 2nd Edition, Abused Deaf Women's Advocacy Services, Seattle, WA

Intimate & Caregiver Violence Against Women with Disabilities (July, 2000)-Patricia Erwin, MA, University of California

El Departamento de Servicios Humanos de Nueva Jersey (NJ DHS) cumple con la legislación federal y las leyes de los derechos civiles y no discrimina sobre la base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. NJ DHS no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color, nacionalidad, discapacidad, edad o sexo. NJ DHS:

- Provee servicios y ayudas gratuitas a las personas con discapacidades para que puedan comunicarse de forma eficaz con nosotros, tales como: • Intérpretes Calificados de lenguaje de señas
- Información escrita en otros formatos (impreso en letras grandes, audio, formatos electrónicos accesibles, otros formatos)
- Provee Servicios de idiomas gratuitos para personas cuyo idioma natal no es el inglés, tales como: Intérpretes calificados
- Información escrita en otros idiomas

Si necesita de estos servicios, llame al coordinador de derechos civiles de Nueva Jersey, o si cree que NJ DHS no proporcionó estos servicios o discriminó de otra forma sobre la base de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo, puede presentar una queja con el Coordinador de Derechos Civiles de NJ, Coordinador de Derechos Civiles NJ, Departamento de Servicios Humanos NJ, Oficina de Asuntos Legales y regulatorios, P.O. Box 700, Trenton, NJ 08625-0700 teléfono: 609-777-2026, correo electrónico: [DHS-CO.OLRA@dhs.state.nj.us](mailto:DHS-CO.OLRA@dhs.state.nj.us).

También puede presentar un reclamo de derechos civiles con el Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina de Derechos Civiles electrónicamente a través del Portal de la Oficina de Derechos Civiles Reclamos disponible en:

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>, o por correo o teléfono al: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, 200 Independence Avenue, SW Room 509F, HHH Building Washington, D.C. 20201

1-800-368-1019, 800-537-7697 (TDD) Los formularios de reclamos están disponibles en [at http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).