


VIOLENCIA DOMÉSTICA

**CÓMO ENCONTRAR
SEGURIDAD Y APOYO**



*grupos de apoyo • servicios para niños • la realidad
asistencia legal • refugio • conozca sus derechos
cómo planificar su seguridad • la policía y los tribunales
órdenes de protección • acoso • cómo puede ayudar usted*

*Como
una
mariposa...*

El diseño de la portada, «Como una mariposa» fue creado por Cathy S., sobreviviente de violencia doméstica. Cathy, miembro del Consejo de Recursos del Refugio Familiar de Rockland, lo describe de la siguiente manera: «'Como una mariposa', es la imagen de una mariposa que recién sale de su capullo y está comenzando a volar. Espero que inspire a muchas personas a emprender el camino que yo elegí».

La Oficina para la Prevención de Violencia Doméstica, da las gracias a Cathy por autorizar la reproducción de su material gráfico.

Este folleto fue redactado por la Oficina para la Prevención de Violencia Doméstica del Estado de Nueva York.

La Oficina para la Prevención de Violencia Doméstica del Estado de Nueva York (New York State Office for the Prevention of Domestic Violence OPDV, siglas en inglés), es una agencia estatal a nivel ejecutivo establecida para mejorar la manera en que el estado de Nueva York aborda el problema de la violencia doméstica. Dicho organismo ofrece capacitación a los profesionales que trabajan con casos de violencia doméstica, tales como oficiales de policía y profesionales de atención médica. Concientizamos al público en general sobre el problema de la violencia doméstica por medio de campañas educativas, inclusive comerciales de radio y televisión, carteleras y afiches. Trabajamos conjuntamente con el gobernador y demás agencias estatales con el fin de cerciorarnos que las necesidades de aquellos afectados por violencia doméstica, se toman en cuenta y son atendidas.

La oficina para la prevención de violencia doméstica no es en sí un programa de tal índole, ni tampoco la mejor fuente de ayuda de emergencia. Sin embargo, dispone de personal preparado para hablar con mujeres abusadas que tienen problemas con «el sistema», la policía, los tribunales o los departamentos de servicios sociales. Si tiene problemas y le gustaría comunicarse con nosotros, llámenos, libre de cargos, al: 1-866-704-2503. Si necesita ayuda de emergencia, marque el 911 o comuníquese con **la Línea directa sobre agresión sexual y violencia doméstica del estado de Nueva York. El personal le atenderá en la mayoría de los idiomas.**

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

TTY: 1-800-818-0656




ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311




TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**

ÍNDICE

	EL PROBLEMA EN SÍ	1
	¿ES ESTE FOLLETO PARA MÍ?	1
	REALIDADES DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA	2
	¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?	3
	¿POR QUÉ LAS MUJERES ABUSADAS SE SIENTEN ATRAPADAS?	4
	CÓMO PONERSE A SALVO	6
	PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD Y EVALUACIÓN DE RIESGOS	6
	CÓMO PLANIFICAR SU SEGURIDAD	8
	¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR UN PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?	14
	¿CON QUÉ OTROS SERVICIOS CUENTO?	16
	¿Y MIS HIJOS?	18
	¿Y CÓMO CONSIGUE AYUDA MI PAREJA?	19
	ACOSO	22
	SEGURIDAD TECNOLÓGICA	23
	AGRESIÓN SEXUAL	24
	LA POLICÍA Y LOS TRIBUNALES	25
	LA DECISIÓN DE RECURRIR A LA POLICÍA Y A LOS TRIBUNALES ...	25
	¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR LA POLICÍA?	25
	<i>¿BAJO QUÉ CIRCUNSTANCIAS REALIZARÁ LA POLICÍA UN ARRESTO?</i> 27	
	<i>EL INFORME DE INCIDENTES DE VIOLENCIA Y SU DECLARACIÓN</i> ...	28
	<i>¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE HACE UN ARRESTO?</i>	29
	¿QUÉ ES UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?	31
	<i>¿CÓMO OBTENGO UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?</i>	31
	¿CÓMO DECIDO A QUÉ TRIBUNAL IR?	33
	OTROS TRIBUNALES Y RECURSOS	34

ÍNDICE

	POBLACIONES ESPECIALES.....	35
	PERSONAS MAYORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA	35
	VÍCTIMAS LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES	36
	ADOLESCENTES.....	37
	PERSONAS CON DISCAPACIDADES	38
	MUJERES INMIGRANTES	39
	AMIGOS, FAMILIARES Y COLEGAS.....	41
	CREO QUE ALGUIEN A QUIEN YO CONOZCO ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE ABUSO. ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?.....	41
	POSIBLES SEÑALES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA.....	41
	¿CÓMO PUEDO SABERLO CON SEGURIDAD?.....	42
	LO QUE USTED PUEDE HACER.....	43
	RECURSOS	45
	LÍNEA DIRECTA DE AYUDA SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA	45
	RECURSOS ADICIONALES EN EL ESTADO DE NUEVA YORK.....	45
	RECURSOS NACIONALES	48
	RECURSOS PERSONALIZADOS	49

La violencia doméstica es uno de los problemas de salud pública y justicia penal más serios que enfrenta la mujer hoy en día. Debido a que la amplia mayoría de víctimas de violencia doméstica son mujeres abusadas por sus parejas masculinas, este folleto hará referencia a las víctimas como femeninas y a los abusadores como masculinos. Sin embargo, la información en esta guía es pertinente a todas las víctimas, sin importar su sexo o el sexo de su pareja, incluyendo a las personas que son lesbianas, gays, transexuales o bisexuales, y a los hombres que son abusados físicamente por sus parejas femeninas.

En cuanto a este folleto se refiere, el término «violencia doméstica» se define como el abuso por parte de uno de los miembros de la pareja íntima adulta hacia el otro. Si bien la información contenida en este folleto está dirigida principalmente a adultos, también es útil para los adolescentes que sufren de violencia en sus relaciones. Además, se incluye información específica para adolescentes en la sección titulada «poblaciones especiales».

EL PROBLEMA EN SÍ

¿ES ESTE FOLLETO PARA MÍ?

Este folleto fue creado principalmente para ayudar a las personas que han sido abusadas por sus parejas. No siempre es fácil reconocer el abuso, aun para las mismas víctimas. Con este folleto nos proponemos ayudarle a reconocer si existe el abuso en su relación y darle información sobre cómo protegerse y buscar ayuda. Si no está segura si este folleto es para usted, le servirá si:

- Su pareja hace cosas que le hacen sentir miedo.
- Su pareja hace cosas para controlarla.
- Su pareja amenaza con lastimarla.
- Su pareja abusa de usted físicamente.

Si cree que este folleto le ayudará, siga leyéndolo. Recuerde que:

- Usted no está sola.
- Usted no tiene la culpa.
- Usted no merece ser abusada.
- Existe ayuda.

Este folleto también es para usted si sabe de alguien que es víctima de abuso o de alguien que usted cree podría estar sufriendo de abuso por parte de su pareja. Aquí encontrará información sobre cómo ayudar a amigos, amigas, familiares, compañeros o compañeras de trabajo, vecinos, conocidos, inclusive:

- Cómo hablar con ellos acerca del abuso.
- Cómo puede prepararse usted para ayudarles.
- Cómo ayudarles a obtener ayuda y servicios.

Si usted es un profesional que ayuda a las víctimas de violencia doméstica, también encontrará información valiosa en este folleto.

Si cree que este folleto no es para usted, déselo a alguien a quien pudiera serle útil, si no pone a la persona en peligro.

REALIDADES DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA

- **1 de cada 4 mujeres sufre de violencia doméstica en el transcurso de su vida.** (Tjaden, Patricia y Thoennes, Nancy. Instituto Nacional de Justicia y los Centros de Epidemiología, «Alcance, naturaleza y consecuencias de la violencia en la pareja sexual». 2000). <http://www.ncjrs.gov/pdffiles1/nij/181867.pdf>
- **Casi 1/3 de todas las víctimas femeninas de homicidio en Estados Unidos fueron asesinadas por su pareja íntima.** (Oficina de Estadísticas Judiciales, «Violencia de la pareja íntima en Estados Unidos», diciembre de 2007).
- **Se denuncian aproximadamente 450,000 incidentes domésticos al año a los departamentos de policía del estado de Nueva York.** (División de Servicios de Justicia Penal DCJS, Datos del Informe de Incidentes Domésticos, 2001-2002).
- **Solamente se denunciaron a la policía alrededor del 48% de todas las victimizaciones violentas en el 2003** (Oficina de Estadísticas Judiciales, Encuesta Nacional de Victimización del Crimen, «Victimización Criminal, 2003», septiembre de 2004).
- **El 84% de los adultos cree que la violencia doméstica es un problema en Estados Unidos.** (Harris International. «La mayoría de los adultos estadounidenses cree que la violencia doméstica es un problema serio hoy en día en Estados Unidos». Junio de 2006). <http://www.harrisinteractive.com>

Una agencia comunitaria que ofrece servicios a víctimas de violencia doméstica, conocido como «programa de violencia doméstica», puede ser el primer paso hacia su seguridad y apoyo. Existe un programa de violencia doméstica en cada condado del estado. Todos los programas ofrecen servicios tales como grupos de apoyo, asesoramiento legal y servicios para niños. Además, algunos programas ofrecen un lugar seguro para quedarse. Para ubicar el programa de ayuda en su área, comuníquese con la Línea directa de ayuda sobre agresión sexual y violencia doméstica del estado de Nueva York.

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

TTY: 1-800-818-0656

ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311

TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia doméstica se da cuando, en una relación íntima, una persona hace cosas para controlar a la otra. El cambio de poderes puede darse de manera muy lenta, a lo largo de un período de tiempo, de tal forma que la otra persona ni siquiera pueda recordar cuándo sucedió. También puede suceder muy rápidamente, luego de establecerse algún tipo de compromiso o algún cambio en el nivel de intimidad.

Muchas personas se preguntan si lo que les sucede es violencia doméstica, ya que sus parejas nunca las han golpeado. Probablemente, la mayoría de las personas piensan en abuso físico cuando se habla de violencia doméstica, pero esa es solamente una de las muchas formas en que su pareja puede intentar obtener más control y poder en la relación.

Entre las maneras en que una persona puede intentar obtener más poder y control sobre su pareja, se cuentan:

- **Aislamiento:** hace que se le haga difícil ver a sus amigos y familiares; le dice que sus amigos y familiares causan problemas en la relación o intentan «interponerse entre ustedes».
- **Abuso económico:** tiene control total sobre el dinero; hace que de cuentas de cada centavo que gasta; la priva de su dinero.
- **Abuso verbal, emocional y psicológico:** le pone apodos; la denigra o avergüenza delante de la gente; critica sus capacidades como pareja o madre.
- **Intimidación:** le inspira miedo solamente con una mirada, acción o gesto; logra que haga algo luego de recordarle lo que «pasó la última vez».
- **Coerción y amenazas:** le muestra un arma y amenaza con usarla en contra suya; amenaza con «alejarse» de la familia, de los amigos o empleadores si usted es homosexual o lesbiana; la amenaza con lastimar a su familia, amigos o cualquier persona a quien usted pueda acudir para buscar ayuda.
- **Abuso físico:** la empuja, agarra, golpea, pega o patear.
- **Abuso sexual:** la obliga a mantener relaciones sexuales en contra de su voluntad; hace que participe de actos sexuales que la hacen sentir incómoda; la obliga a prostituirse.
- **Utilizar a los niños:** le quita autoridad con sus hijos; amenaza que le va a quitar a sus hijos secuestrándolos u obteniendo la custodia; le «saca» a sus hijos información sobre usted.
- **Subestimar, negar, culpabilizar:** le hace creer que usted tiene la culpa del abuso; le dice que el abuso se debe al estrés, a la bebida o a problemas en el trabajo; niega completamente que haya habido abuso.

Nombramos a continuación algunas de las formas más comunes en que los abusadores tratan de controlar a sus parejas, aunque no son las únicas. Si su pareja hace cosas que restringen su libertad personal o que la atemorizan, se puede decir que usted es víctima de violencia doméstica.

El abuso no siempre es físico.

No está sola. Millones de personas son abusadas por sus parejas cada año. Sin embargo, es importante saber que hoy en día existen más recursos que nunca para proteger a la mujer y a sus hijos.

¿POR QUÉ LAS MUJERES ABUSADAS SE SIENTEN ATRAPADAS?

Muchas personas que son abusadas por su pareja sólo desean que termine la violencia y el abuso, pero no quieren poner fin a la relación. Sin embargo, incluso en los casos en los que sí desean terminar la relación con el abusador, les es difícil hacerlo.

Aun en las mejores circunstancias no es fácil terminar una relación de pareja. El amor, la familia, los recuerdos en común y el compromiso son lazos difíciles de romper. Quizás las creencias culturales o religiosas sean barreras que impidan terminar con el matrimonio. La condición de inmigrante puede ser otro obstáculo. Si bien poner fin a una relación no es fácil para nadie, las mujeres que son abusadas enfrentan el riesgo adicional de sufrir daño físico, emocional y psicológico. Toda decisión que una mujer abusada tome implica riesgos.

Recuerde: existen muy buenas razones por las cuales puede ser difícil permanecer a salvo o terminar la relación con la pareja abusiva. Las opciones que enfrenta una mujer abusada implican riesgos. Alejarse no siempre es la mejor opción, o la más segura.

RIESGOS QUE SE CORREN AL DECIDIR PEDIR AYUDA O IRSE

Riesgos de violencia física y daño psicológico

- Las amenazas y la violencia empeorarán, causando daños a la víctima, los hijos, los amigos, la familia o las mascotas.
- El abusador seguirá después con amenazas de suicidio y de daño a sí mismo.
- Acoso sin parar, acecho y ataques verbales y emocionales, en particular si el abusador tiene contacto frecuente (como por ejemplo, visitas ordenadas por el juez).
- Daño físico grave y/o la muerte.
- Violación o abuso sexual.

Riesgos que corren los hijos

- Abuso físico, emocional o sexual; el riesgo que corren los niños posiblemente aumente si al abusador se le permiten visitas sin supervisión o con poca supervisión.
- La pérdida de los hijos si el abusador los secuestra u obtiene la custodia.
- El impacto negativo en sus hijos como resultado de «haber destruido la familia».

Riesgos económicos

- Preocupación de no poder pagar los honorarios legales.
- Menor calidad de vida: posible pérdida de la casa, las posesiones y/o el área en la que vive.
- Pérdida de ingresos o trabajo: pérdida posible del ingreso de la pareja, quizás tener que renunciar a su trabajo, reubicarse o cuidar de los hijos sola; se le puede impedir trabajar debido a las amenazas y el acoso.

Riesgos en la relación

- Pérdida de la pareja, de la relación.
- Pérdida de ayuda con los hijos, el transporte, el hogar.
- Pérdida de quien brinda cuidados (en el caso de mujeres mayores o mujeres con discapacidades).

Riesgos en la relación con la familia, los amigos y la comunidad

- Actitud negativa por parte de amigos, familiares y profesionales que la atiendan.
- Que no se le crea o no ser tomada en serio; ser culpada, presionada para hacer cosas que usted cree no están bien.
- Ser tildada de mala esposa, pareja o madre.
- Hacer que la gente se sienta incómoda ante la necesidad de tener que «tomar partido» o no querer involucrarse.
- Preocupación de ser una carga para los amigos y familiares al pedirles ayuda.
- Presión de continuar con una relación debido a creencias religiosas o culturales, o a que los hijos «necesitan un padre».
- Preocupación de que las acciones de la gente que intenta ayudar en realidad causen que la situación se vuelva más peligrosa.



CÓMO PONERSE A SALVO

PLANIFICACIÓN DE MEDIDAS DE SEGURIDAD Y EVALUACIÓN DE RIESGOS

Ninguna mujer abusada tiene control sobre la violencia de su pareja, pero las mujeres pueden encontrar y de hecho, encuentran maneras de reducir el riesgo de sufrir daños. La planificación de medidas de seguridad le permite identificar opciones, sopesarlas e idear un plan que reduzca los posibles riesgos al enfrentar una amenaza de daño, o el daño en sí.

No existe una manera correcta o incorrecta de idear un plan de seguridad. Use lo que a usted le parezca apropiado. Cámbiele o agréguele cosas para reflejar su situación en particular. Hágalo suyo; luego revíselo periódicamente y hágale cambios, según lo crea necesario.

Quizás decida escribirlo, o quizás no. Si cree que es seguro tenerlo por escrito, hágalo. Sin embargo, si cree que existe la posibilidad de que su abusador lo encuentre, quizás sea mejor que solamente lo piense detalladamente y no lo escriba. Haga lo que crea más seguro para usted.

TOME VENTAJA DE LO QUE YA SABE

Si usted ha sido abusada por su pareja, probablemente sabe más de lo que usted cree sobre cómo protegerse y cómo evaluar riesgos. Mantener una relación con una pareja violenta y sobrevivir requiere de mucha habilidad e ingenio. Cada vez que hace o dice algo para protegerse a sí misma o a sus hijos, usted está «planificando su seguridad». La «evaluación de riesgo» sucede cuando usted decide si una acción en particular mejorará o empeorará las cosas. Usted lo hace todo el tiempo, casi sin pensarlo.

PLANÉELO DETENIDAMENTE

Ahora que ya sabe más sobre lo que es un plan de seguridad, podrá

Buscar ayuda, obtener una orden de protección o tomar la decisión de alejarse sólo tienen sentido para una mujer cuando se reducen los riesgos que ella y sus hijos corren.



evaluar mejor los riesgos y planear más detenidamente su seguridad. Se le recomienda tener en cuenta lo siguiente al delinear un plan de seguridad:

- Quedarse o no con su pareja.
- Poner fin a la relación.
- Usar los servicios
- Dar parte a la policía.

Ya sea que actualmente usted esté con su pareja o no, un plan de seguridad puede reducir su riesgo de sufrir daños.

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD PARA CADA SITUACIÓN

Un plan de acción de seguridad puede usarse en diversas situaciones:

- Ante una emergencia, como por ejemplo ante una amenaza de violencia física o cuando ha sufrido abuso.
- Para decidir si continuará viviendo o saliendo con una pareja que ha sido abusiva.
- Para protegerse después de terminar la relación con una pareja abusiva.

Si planea abandonar a su pareja o ya la abandonó, tenga presente que *los abusadores generalmente son más violentos durante la separación*. Esto aumenta el riesgo de que usted sufra daños, inclusive acoso y lesiones graves o mortales. El tener un plan de seguridad cuando se termina una relación puede ayudar a reducir los riesgos que correrían usted y sus hijos durante y después de una separación.

ANALICE SUS OPCIONES

El valor de cualquier plan que tenga como objetivo su protección personal dependerá de recurrir a las opciones que tenga a mano y de lo que más le convenga a usted. Este folleto le brinda información sobre los programas locales de ayuda y sobre el sistema judicial. Sin embargo, la ayuda y la información que pueda obtener de otros lugares, inclusive de su propia familia y grupos de apoyo, también es importante. Las personas y los lugares de los que puede recibir ayuda son, entre otros:

- asesor, consejero, trabajador social, terapeuta;
- médico, dentista, enfermera;
- amigo, amiga, familiar, vecino;
- líder espiritual o integrantes de su comunidad espiritual;
- programas de asistencia al empleado, supervisor, sindicato, colegas;
- integrantes del equipo de centros comunitarios para mujeres o ancianos;
- maestros, consejeros estudiantiles, miembros de la asociación de padres y maestros; y/o
- administradores de casos del departamento de servicios sociales.



CÓMO PONERSE A SALVO

Lo importante es que usted identifique a todas las personas que pueden y están dispuestas a ayudarlo. No tiene que esperar a que suceda una emergencia para pedir ayuda. Es una buena idea hablar con la gente y averiguar qué es lo que estarían dispuestas a hacer y lo que podrían hacer por usted. De esta manera, sabrá con anticipación si tiene un lugar donde quedarse, dónde obtener ayuda económica, o cómo localizar a una persona de confianza que pueda guardarle copias de papeles importantes. Si no es riesgoso, haga una lista de los números de teléfono de estas personas, de manera que pueda tenerla a mano en caso de una emergencia. Si no sabe de ningún lugar en su comunidad donde usted puede acudir, llame a la Línea directa de ayuda sobre violencia doméstica y agresión sexual del estado de Nueva York para recibir información sobre programas en su área.

**«¡No dude de sí misma!
Si tiene sentido para
usted, puede ponerla a
salvo».**

– Sobreviviente de violencia doméstica

Muchas personas realmente quieren ayudar. Mientras más clara sea en cuanto a lo que necesita, mayores serán sus posibilidades de recibir esa ayuda. A veces la gente en la que usted confía hace sugerencias bien intencionadas que quizás a usted no le parezcan adecuadas. Usted es la que decide si lo que le recomiendan le conviene o no. Usted toma la decisión.

CÓMO PLANIFICAR SU SEGURIDAD

A continuación le ofrecemos algunas sugerencias que le ayudarán a planificar un plan de acción. Sin embargo, cada situación es diferente. Solamente usted puede decidir lo que más le conviene.

Cómo prepararse para enfrentar una crisis

Posiblemente usted viva, salga o tenga un hijo con el abusador. Siempre y cuando no la ponga en peligro, considere hacer lo siguiente:

- **Mudarse a un lugar donde puede estar a salvo durante una discusión.** Trate de evitar discusiones en el baño, el garaje, la cocina, cerca de armas o en habitaciones sin salida al exterior.
- **Salir de la casa por un rato.** Piense cómo saldría y a dónde iría sin poner en riesgo su vida. Tenga preparados su bolso y las llaves del auto.
- **Pedir ayuda a un vecino o un amigo.** Su vecino puede llamar a la policía si escucha ruidos violentos provenientes de su casa. Un amigo puede actuar a tiempo si usted utiliza una palabra clave que ambos hayan acordado por adelantado.
- **Pedir ayuda. Piense a quién puede llamar:** la policía, la línea directa de ayuda, amigos, familiares. Memorice esos números o prográmelos en su teléfono, si puede hacerlo de manera segura. Es posible que el programa local de violencia doméstica le pueda facilitar un celular gratis para que pueda marcar el 911.



- **Incluir a sus hijos.** Asegúrese de que ellos conozcan la dirección y el número de teléfono de las personas que pueden ayudarles y cómo pedir ayuda. Dígale a los niños que no se interpongan entre adultos que están peleando. Idee una palabra clave para que ellos sepan que tienen que pedir ayuda o abandonar la casa.

PLANEAR ALEJARSE O SEPARARSE DE LA PAREJA

Quizás decida que dejar a su pareja es lo que más le conviene a usted si quiere estar a salvo. La opción de irse puede ser temporal o permanente. Piense en:

- **Dónde quedarse y por cuánto tiempo.** Entre las opciones están las casas de amigos o parientes, un hotel o un refugio para víctimas de violencia doméstica. Tenga a mano los números de teléfono.
 - **Cómo llegar a un lugar seguro.** Puede usar su propio auto, el transporte público o conseguir que alguien la lleve.
 - **Qué llevar consigo:**
 - o Dinero en efectivo, tarjetas de crédito, tarjeta de débito y/o chequera. Necesitará dinero para gasolina, comida, alojamiento, transporte público, medicamentos, llamadas telefónicas y demás gastos. Memorice las contraseñas y los números de cuenta. Nota: si comparte una cuenta con su pareja, las transacciones con cheques y tarjetas de crédito y débito podrían ser usadas para localizarla.
 - o Identificación y documentación suya y de sus hijos, entre otras cosas, su licencia de conducir, partidas de nacimiento, tarjetas de seguro social, fotos recientes, pasaportes, documentos inmigratorios, tarjetas de identificación de asistencia pública, identificación laboral o estudiantil.
 - o Las llaves de su casa, auto, oficina y caja de seguridad.
 - o Medicamentos, tarjetas de seguro médico, tarjetas de Medicaid o Medicare, registros de vacunación, anteojos, audífonos y otros artículos médicos.
 - o Documentos importantes tales como: órdenes de protección, acuerdos de divorcio o separación, orden de régimen de visitas o custodia, orden de sustento de menores, registro del automóvil, documentos del seguro, escritura de propiedad o contrato de alquiler, y declaraciones previas de impuestos.
 - o Equipos electrónicos tales como computadora y teléfono celular.
- La lista anterior le sugiere objetos importantes que podrá necesitar. También piense en llevarse cosas que los hagan sentirse bien, tales como juguetes favoritos, mantilla o sábana preferida, aparatos electrónicos tales como juegos de video portátiles o reproductores MP3 (iPod), fotos y objetos con valor sentimental.



- Piense dónde puede guardar de manera segura ropa adicional, documentos importantes, llaves o dinero.
- **Qué hacer con las mascotas.** Existe una estrecha relación entre la violencia doméstica y la crueldad hacia los animales. A veces los abusadores amenazan o lastiman a las mascotas para asustar y controlar a la víctima. Para muchas mujeres, la preocupación por las mascotas es parte importante de su decisión de abandonar el hogar. Tenga en cuenta las siguientes opciones:
 - Las mascotas pueden estar a salvo en la casa.
 - El programa local de violencia doméstica puede ayudarle a encontrar un lugar seguro para sus mascotas.
 - Puede llevárselas con usted. Asegúrese primero de poder hacerlo.
 - Puede alojarlas en algún lugar.
 - Hable con su veterinario para que le recomiende un buen alojamiento para mascotas.

Asegúrese de llevarse todos los objetos que pueda utilizar como evidencia del abuso, tales como: fotografías de sus heridas, notas o mensajes amenazantes, copias de denuncias policiales, registros médicos (tales como documentos de alta médica o radiografías) o un diario del abuso.

DESPUÉS DE ALEJARSE O SEPARARSE DE SU PAREJA

Posiblemente, el peligro que enfrenta en su relación no termine al dejar su pareja. De hecho, los abusadores pueden volverse más peligrosos luego de que sus parejas los abandonan. Es importante que tome cuidadosas medidas de seguridad durante ese tiempo. Piense en:

- **La seguridad en el hogar**
 - Cambiar las cerraduras de puertas y ventanas.
 - Cambiar las puertas de madera por puertas de metal o acero.
 - Instalar un sistema de seguridad que incluya cerraduras adicionales, barras en las ventanas, cuñas para poner contra las puertas, sistemas electrónicos, etc. Pregúntele al programa de violencia doméstica si su comunidad posee un programa que proporciona dispositivos de seguridad a mujeres abusadas.
 - Compre escaleras de incendios para poder escapar por las ventanas de un segundo piso.
 - Instale detectores de humo y coloque extintores en todos los pisos de su hogar.
- **La seguridad de los niños**
 - Enséñeles cómo usar el teléfono y hacer una llamada por cobrar



a su número si se sienten en peligro. O bien, considere darle a su hijo su propio teléfono celular para que pueda usarlo en caso de una emergencia.

- o Hágale saber a la gente que cuida de sus hijos, incluso a la escuela, quiénes tienen permiso de pasar a buscarlos y cómo reconocer a estas personas.
- o Entregue a las personas que cuidan de sus hijos copias de órdenes de protección, custodia y demás documentación judicial, además de números de emergencia.
- o Si sus hijos utilizan sitios web de red social, tales como MySpace.com o Facebook.com, aconséjeles que tengan cuidado con la información que revelan allí. Podrían dar información útil para dar con el paradero de su familia. Esto puede suceder si revelan cosas como su lugar de trabajo o la escuela, o si dicen que hace poco que se han mudado.

EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

Su pareja conoce su rutina, inclusive su lugar de trabajo, la hora a la que va a su trabajo y a la que vuelve; las tiendas que frecuenta; los horarios en que deja a los niños en la escuela, etc. Muchas personas abusadas son acosadas por sus parejas en el sitio de trabajo. Si bien es difícil modificar todas sus actividades, existen maneras de protegerse a sí misma en su lugar de trabajo y a la vez continuar con las actividades diarias. Piense en:

• Su lugar de trabajo

- o Informe de su situación a su jefe, al personal de seguridad o al programa de asistencia al empleado.
- o Averigüe si su empleador ofrece horarios de trabajo flexibles, o si puede transferirla a otro lugar.
- o Pídale al departamento de recursos humanos que le informe cómo aprovechar al máximo los beneficios de ausentismo, tales como licencia por enfermedad, vacaciones, motivos personales, etc.
- o Proporcione una foto del abusador y copias de órdenes de protección al personal de seguridad en su sitio de trabajo.
- o De ser posible, pídale a alguien de seguridad que la acompañe hasta y desde su auto.
- o Tenga a mano el número de seguridad de su sitio de trabajo en caso de emergencia.
- o Pídale a un colega que conteste sus llamadas para saber quién está llamando antes de contestarlas usted. Además, piense en pedir un teléfono con identificador de llamadas y contestador.
- o Cambie la ruta normal que toma hasta y desde su lugar de trabajo.



• En público

- o Cambie el horario al que normalmente asiste a servicios religiosos el lugar al que va.
- o Cambie sus hábitos: evite ir a tiendas, bancos, lavanderías y demás lugares a los que pueda ir a buscarla su pareja. Cuando sea posible, pídale a alguien que la acompañe.
- o Dígale a alguien a dónde va si planea ir a algún lugar que no forme parte de su rutina habitual.

Nota --- todas las agencias gubernamentales del estado de Nueva York (además de muchos empleadores privados) tienen reglas en conexión con la violencia doméstica en el sitio de trabajo. Si desea más información, revise el manual del empleado o pregunte en el departamento de recursos humanos.

CON UNA ORDEN DE PROTECCIÓN

Si tiene una orden de protección, considere lo siguiente:

- Dónde guardará su orden de protección. Siempre téngala con usted o a mano.
- Entregue copias de dicha orden a los departamentos de policía de la comunidad donde usted vive, trabaja, lleva sus hijos a la escuela, etc.
- Entregue copias de la orden a su empleador, líder espiritual, amigos cercanos, la escuela de sus hijos, personal de la guardería infantil etc.
- Si pierde la orden de protección o su pareja la destruye, puede obtener una copia del tribunal que la emitió.
- Si su pareja viola la orden de protección, usted puede llamar a la policía y denunciar la violación, comunicarse con su abogado, llamar a quien intercede por sus derechos y/o notificárselo al tribunal.
- Comuníquese con el programa de violencia doméstica si tiene preguntas acerca de la orden, o si la persona no está acatando dicha orden.



CÓMO CUIDARSE A SÍ MISMA

Es importante que usted se proteja físicamente, pero también es importante que cuide de su salud emocional. La situación por la que atraviesa puede ser muy estresante, confusa, aterradora y triste. Considere lo siguiente:

- A quién puede llamar si se siente deprimida, sola o confundida.
- Cuide de su salud física, haciéndose un chequeo médico, ginecológico y dental. Si no tiene un médico, considere acudir a una clínica local.
- A quién llamar si le preocupa la salud y el bienestar de sus hijos.
- A quién puede llamar por apoyo si está pensando regresar con su pareja y desea comentarlo con alguien.
- Reúnase con grupos de apoyo, participe en jornadas o clases de orientación ofrecidas por el programa local de violencia doméstica o por organizaciones comunitarias.
- Esté atenta ante la forma y la cantidad de drogas y alcohol que consume, y qué hacer si necesita ayuda.

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

TTY: 1-800-818-0656

ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311

TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**



¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR UN PROGRAMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?

Los programas locales que tratan sobre cuestiones de violencia doméstica son un recurso valioso. Brindan ayuda **confidencial** que incluye líneas directas de información las 24 horas del día, asesoramiento y refugio de emergencia. Si bien la mayoría de la gente piensa que el refugio es lo mismo que el programa de violencia doméstica, también se ofrecen otros servicios, y usted no tiene que quedarse en un refugio para obtener ayuda de un programa de violencia doméstica. Otra cosa que es importante saber es que usted puede utilizar el programa de violencia doméstica más allá de que planea continuar con la relación o no.

La persona del programa de violencia doméstica que la ayuda es un «defensor». Los defensores entienden cómo funciona el sistema judicial, los tribunales de familia y el sistema de servicios sociales, y están familiarizados con otros recursos comunitarios útiles para usted.

Además de proporcionarle buena información, muchas veces la pueden acompañar al tribunal, a la estación de policía o a los servicios sociales, y le brindan apoyo tanto práctico como emocional. El recibir ayuda de una persona que ya tiene experiencia en el trabajo con víctimas de violencia doméstica y que conoce cómo operan los diferentes sistemas puede facilitarle mucho las cosas.

SERVICIOS DISPONIBLES

Existen programas de servicios y ayuda con cuestiones de violencia doméstica en cada condado del estado. Los servicios específicos varían de una comunidad a otra, pero la mayoría de los programas ofrecen los servicios descritos a continuación.

Refugios

Los refugios brindan un lugar seguro a corto plazo donde usted y sus hijos pueden quedarse, si tiene hijos. Los refugios de violencia doméstica son solamente para mujeres abusadas y para sus hijos; son diferentes a los refugios para personas sin hogar.

No es necesario que se quede en un refugio para obtener ayuda del programa de violencia doméstica.

Se hace todo lo posible para mantener en secreto la ubicación del refugio con el fin de proteger a las familias. Algunos programas incluso pueden brindar seguridad a sus mascotas. Los refugios de violencia doméstica tienen reglas

que las personas que permanecen allí deben acatar para asegurarse de que todos estén a salvo. Por lo general, puede quedarse allí solamente por poco tiempo. El personal del refugio comenzará a trabajar con usted de inmediato para encontrar alojamiento a largo plazo.



Línea directa de ayuda las 24 horas del día.

Los defensores están listos para atender su llamada a cualquier hora del día y brindarle ayuda de emergencia, apoyo emocional, información, ingreso en un refugio y derivaciones.

Asesoramiento

El asesoramiento individual brinda información y apoyo emocional. Además puede ayudarle a analizar la decisión a tomar y las opciones que mejor se adaptan a sus circunstancias.

«Sin importar lo que pase, si usted cree que sufre de abuso, piense en ir a un grupo de apoyo».

— Sobreviviente de violencia doméstica

Grupos de apoyo

Los grupos de apoyo se parecen a la sesión de asesoramiento, excepto que usted no está sola, sino con un grupo de personas. Es el lugar apropiado para aprender sobre lo que es la violencia doméstica, oír lo que cuentan otras mujeres que han sido abusadas y compartir su historia, si quiere. Muchas mujeres opinan que los grupos de apoyo las ayudan a sentirse menos solas.

Servicios para niños

Muchos programas ofrecen a los niños la oportunidad de contar lo que les está pasando, participar en actividades y excursiones y recibir ayuda con las tareas escolares.

Muchos programas de violencia doméstica ofrecen algunos, y a veces todos, los servicios adicionales listados a continuación a las mujeres que han sufrido abuso, ya sea que estén en un refugio o no. Servicios tales como:

- ayuda para obtener atención médica;
- ayuda para obtener servicios legales del tribunal de familia o con problemas de inmigración;
- ayuda con alojamiento, muebles y ropa;
- servicios educativos y de capacitación;
- búsqueda de empleo;
- ayuda con el proceso de solicitud de servicios sociales, tales como seguro de salud, cupones para alimentos y asistencia temporal de dinero en efectivo;
- transporte de emergencia; y
- servicios de interpretación.

Un programa de violencia doméstica le puede ayudar, ya sea que planea continuar o no con la relación.

Si desea más información acerca de los programas de violencia doméstica o para encontrar el más cercano a usted, comuníquese con la Línea directa de ayuda sobre agresión sexual y violencia doméstica del estado de Nueva York al: 1-800-942-6908.



¿CON QUÉ OTROS SERVICIOS CUENTO?

Posiblemente usted necesite otro tipo de ayuda y servicios que el programa de violencia doméstica no ofrece. Las comunidades, a lo largo y ancho del estado, ofrecen otros servicios que le pueden ayudar. Todo programa de ayuda para víctimas de violencia doméstica le puede dar información y referirlo a estos servicios. Normalmente se le refiere a:

- oportunidades educativas que incluyen programas de Desarrollo Educacional General (General Education Development, GED) o de título universitario, clases de inglés como lengua extranjera, programas de certificación y programas de becas, subsidios y estipendios;
- programas de empleo como centros vocacionales centralizados, los cuales le ayudan con capacitación y colocación laboral, desarrollo profesional, redacción del curriculum vitae, habilidades para una entrevista y búsqueda de empleo;
- grupos y servicios dirigidos a una comunidad en particular, inclusive información sobre derechos del inmigrante y ayuda para aquellas personas que no hablan inglés;
- servicios relacionados con la salud, entre otros: atención primaria, planificación familiar, cuidado prenatal, exámenes de mama, atención pediátrica, cirugía cosmética reconstructiva y pruebas de detección de enfermedades venéreas, incluyendo Sida y VIH;
- programas de vivienda para personas de bajos ingresos o programas de vivienda económica y asistencia para reubicación;
- programas de rehabilitación por alcoholismo o abuso de sustancias, servicios de salud mental, servicios de orientación para niños, programas para la crianza de los hijos y grupos de apoyo;
- servicios de prevención y protección al menor;
- seguro de desempleo;
- cupones para alimentos, almacenes de provisiones; y
- seguro de salud para niños.

Si desea más información sobre dónde solicitar estos servicios, encuéntrela en la sección de este folleto titulada «Recursos».

Junta de Compensación para Víctimas de Crimen del Estado de Nueva York (New York State Crime Victims Board, CVB): Compensación para víctimas

La Junta de Compensación para Víctimas de Crimen del Estado de Nueva York brinda alivio económico a las víctimas de crimen y a sus familias. Se ofrece ayuda monetaria para cubrir gastos ocasionados por el delito, entre otros: gastos médicos, gastos de funeral, pérdida de ingresos o manutención, gastos de servicios de asesoramiento, costo de reparación o reemplazo de bienes muebles, algunos gastos de transporte médico y/o de servicios judiciales, gastos de alojamiento de refugio o servicios ofrecidos contra el abono de una tarifa en el refugio para víctimas de violencia doméstica, y ciertos honorarios por servicios de abogado.



Algunas de las personas que pueden recibir este tipo de compensación son, entre otras:

- víctimas inocentes de un crimen;
- víctimas que hayan sufrido lesiones físicas a consecuencia de un crimen;
- víctimas de un crimen menores de 18 años de edad, o de 60 años o más, o personas discapacitadas que no hayan sufrido lesiones físicas como resultado del crimen;
- parientes y/o dependientes, entre otros: cónyuge sobreviviente, hijos, padres, hermanos, hermanas, hermanastros, madrastra, padrastro, o personas que dependen económicamente de la víctima;
- niños víctimas, niños testigos de un delito, sus padres, su madrastra, su padrastro, sus abuelos, su tutor, sus hermanos, hermanas, hermanastros y hermanastras;
- víctimas de encarcelamiento injustificado o de secuestro;
- víctimas de trata de personas;
- víctimas de acoso; y
- víctimas de juicios frívolos iniciados por el perpetrador del delito contra la víctima.

Si cree que usted puede recibir ese tipo de compensación, solicítelo de la junta de solicitud de reclamaciones (CVB) del estado de Nueva York. Pida una solicitud por teléfono al: 1-800-247-8035 o del sitio web:

www.cvb.state.ny.us. También la puede obtener en lugares como los programas locales de asistencia a víctimas, jefaturas de policía, salas de emergencias de hospitales u oficinas de programas de violencia doméstica. Si necesita ayuda para llenar la solicitud, pídale a un defensor que le ayude.

La CVB brinda apoyo económico a las víctimas de un delito.

Asesoramiento

Si asesoramiento es lo que usted busca, comuníquese con el programa de asistencia al empleado (Employee Assistance Program, EAP) en su lugar de trabajo o con el programa de violencia doméstica para obtener sugerencias. Ellos posiblemente ofrezcan el servicio que usted busca. Si no lo ofrecen, quizás le puedan recomendar otros profesionales. Si le preocupa el precio, pida que le recomienden consejeros que usen un sistema de tarifas escalonadas. Por supuesto, no existe garantía de que se sentirá cómoda o satisfecha con un consejero en particular. Posiblemente tenga que reunirse con más de uno antes de encontrar la persona con la que se sienta bien. Al escoger un consejero, busque una persona que:

- Haga de su seguridad personal, no de la relación, una prioridad.
- Esté dispuesto(a) a ayudarla a elaborar un plan de seguridad que se adapte a sus necesidades, y respalde su derecho a tomar decisiones propias.



- Crea lo que usted diga y la tome en serio; crea que el abuso es real sin juzgarla o avergonzarla por el abuso físico o sexual.
- No la responsabilice por la violencia de su pareja y no la incite a cambiar como una forma de hacer que su pareja cambie.
- No le pida que traiga a su pareja a la sesión de asesoramiento.
- Esté dispuesto a que un defensor de violencia doméstica forme parte de la sesión, si usted quiere.
- Comprenda que la violencia doméstica se trata realmente de control, y no de enojo, estrés o uso de alcohol o sustancias.
- Pueda observar los efectos negativos que tienen sobre usted todos los comportamientos controladores de su pareja: abuso físico, sexual, económico, emocional y psicológico.
- Respete sus creencias culturales o religiosas.
- No asuma que usted es abusiva si usted «también le pega a su pareja», sino que comprenda que muchas mujeres abusadas recurren a la violencia como una manera de defenderse.

¿Y MIS HIJOS?

Las personas que abusan de sus parejas, también pueden abusar de sus hijos. Aunque no sean el blanco de la violencia, muy a menudo y contrario a lo que los padres piensan, los niños están conscientes del abuso que se da en el hogar. Aunque la mujer abusada intente proteger a sus hijos de la violencia, no siempre le es posible.

Si bien cada niño reacciona de manera diferente, el abuso entre sus padres les puede afectar.

Algunas de las formas en que les afecta son:

- problemas de salud, tales como dolores de cabeza y problemas estomacales;
- problemas con el desarrollo, tales como orinarse en la cama;
- comportamiento agresivo contra otros, incluso contra el padre no violento;
- problemas de aprendizaje y de concentración en la escuela; y
- problemas de asistencia escolar.

Un factor importante que ayuda a los niños a sobrellevar el problema de la violencia doméstica es la relación con usted. Hay ciertas cosas que usted puede hacer en este momento para ayudarles a sobrellevar la presente situación; estas cosas también les ayudará en la vida adulta.

Los niños están conscientes del abuso que se da en el hogar, contrario a lo que los padres piensan.



- **Escúchelos:** quizás usted piense que lo mejor es no hablar del tema de la violencia con ellos, pero muy a menudo el hablar de lo que está pasando les ayuda.
- **Ayúdeles a que se sepan expresar:** los niños experimentan una variedad de emociones y sentimientos como consecuencia de la violencia. Ayúdeles a describir lo que sienten y hágalos saber que lo que sienten está bien.
- **No «hable mal» del otro padre:** es importante que usted sea sincero con ellos, pero recuerde que probablemente ellos todavía quieren y se preocupan por el otro padre. Hágalos saber que esos sentimientos por el otro padre son normales para que no se sientan culpables o ansiosos.
- **Incite un sentido de seguridad y protección:** es importante que los niños se sientan seguros y protegidos. Pase tiempo adicional con ellos y demuéstreles amor y cariño. Aun 10 minutos al día de juegos con un niño pequeño puede hacerles sentirse amados y seguros. Sea constante con sus hijos, esto incluye la disciplina y las rutinas como las tareas y las horas de comer.

Existe ayuda para los niños víctimas de violencia doméstica. Muchos programas de violencia doméstica ofrecen ciertos servicios para niños, inclusive sesiones de terapia y grupos de apoyo. Hable con su programa local para averiguar qué servicios les pueden ofrecer a sus hijos y si le pueden recomendar otros servicios para niños.

¿Y CÓMO CONSIGUE AYUDA MI PAREJA?

Los abusadores generalmente no asumen la responsabilidad por su comportamiento. Culpan a sus parejas, al estrés, al alcohol, a las drogas, al enojo, a la pérdida de control, a una infancia infeliz o a otra persona o cosa. La realidad es que muchas personas sufren de estrés, tienen problemas de bebida, usan drogas, se enojan o fueron abusadas en su infancia. Sin embargo, muchas de ellas no optan por la violencia y el control en sus relaciones íntimas.

El abuso doméstico se trata de la decisión de una persona de manipular y controlar a su pareja. El abuso no es pérdida de control. De hecho, normalmente es lo contrario.

Los abusadores controlan a sus parejas de muchas formas, dado que, si usted lo piensa detenidamente, pueden controlar su propio comportamiento cuando lo creen necesario. Generalmente no golpean a sus compañeros de trabajo o al empleado de la tienda que se equivoca, pero a menudo utilizan esas cosas como excusa para abusar luego de sus parejas.

A menos que la persona asuma la responsabilidad total por su comportamiento violento, lo más probable es que no cambie.



El abusador puede cambiar, pero no es fácil. Si hay mucho en juego, posiblemente decida cambiar. Sin importar lo que haga su pareja, es importante que usted siga planificando su propia seguridad.

¿Y qué sucede si él asiste a un programa para abusadores?

Muchos abusadores asisten a dichos programas porque los obliga una orden judicial. El tribunal o el servicio de libertad probatoria a veces ordenan que los abusadores asistan a estos programas como mecanismo para responsabilizarlos. O a veces tienen la esperanza de que el comportamiento del abusador cambie. No todos los programas para abusadores son iguales. Utilizan diferentes métodos con diferentes objetivos. Ninguno de ellos puede garantizar que el comportamiento de la persona cambiará después de participar en él. Debido a que no todos estos programas dan prioridad a su seguridad, pida información al programa local de violencia doméstica sobre los programas que se ofrecen en su área.

Si bien puede parecer positivo que su pareja asista a un programa para abusadores, ello no significa que él decidirá dejar el comportamiento violento, o que usted estará a salvo. Muchos abusadores que asisten a estos tipos de programas continúan siendo violentos y controladores. Usted debe planificar su seguridad basándose en el comportamiento actual de él, y no en cómo usted quiere que él sea.

¿Y si él deja de beber o de usar drogas?

Incluso cuando los abusadores dejan de beber o de usar drogas, generalmente siguen cometiendo abusos. El uso de alcohol y de otras drogas no provoca la violencia doméstica, aunque los abusadores generalmente lo ponen como excusa. Los abusadores que beben o usan drogas tienen dos problemas distintos; el abuso y el uso de alcohol y/o drogas, los cuales tienen que tratarse por separado. Muchos abusadores se ponen más violentos y más peligrosos cuando dejan de beber o usar drogas.

Muchos programas de tratamiento de alcoholismo y drogadicción ofrecen grupos de apoyo para los miembros de la familia o sesiones de terapia,

El consumo de bebidas alcohólicas o el uso de drogas no provocan la violencia doméstica.

aunque éstos no siempre son los más seguros para las personas abusadas por su pareja. Usted corre el riesgo de sufrir abuso por lo que diga o el consejero podría decir o hacer algo que la ponga en peligro. Además, su pareja la puede culpar, y usted se culparía a sí misma, del problema de alcoholismo de su pareja y el abuso hacia usted.

Si usted decide contarle al consejero especialista en abuso de sustancias que usted está siendo abusada, no lo haga ante su pareja. Ningún consejero debe insistir en que usted participe en las sesiones si su pareja la está abusando. Usted es la única que puede decidir si le es seguro participar o si le conviene abstenerse.



¿Y con respecto a las sesiones en pareja?

Según las mujeres abusadas que han asistido a sesiones de pareja o de familia, éstas no funcionan y frecuentemente empeoran las cosas. Los consejeros que no están familiarizados con el tema del abuso o que no entienden las cuestiones de violencia doméstica, pueden hacer o decir cosas que la pongan en peligro.

La terapia en pareja da por sentado que ambas partes se sienten libres de compartir lo que piensan y lo que sienten. Pero esto no es así si una persona abusa de la otra. Normalmente, es peligroso para la mujer abusada expresar sus sentimientos y hablar abiertamente sobre el abuso ante su pareja. Algunas mujeres son amenazadas o acosadas por cosas que dijeron o que no dijeron durante una sesión de terapia en pareja. Si eso sucede, comuníquese al consejero en privado. Pídale que encuentre una manera de poner fin a estas sesiones de terapia sin comunicar a su pareja lo que usted dijo.

Sin importar lo que haga su pareja, es importante que usted continúe planeando su seguridad.

Que los dos vayan a la sesión de terapia sugiere que usted comparte cierta responsabilidad por el comportamiento de él, algo de lo que él ya está convencido. Sólo el abusador es responsable de su propio comportamiento, y nadie más; y lo más probable es que no cambie, a menos que asuma responsabilidad total por sus acciones.

¿Y con respecto a la mediación y la orientación de los padres?

Algunas veces el juez ordena que la mujer abusada participe en servicios junto con su pareja. Dichos servicios pueden incluir la mediación o la orientación de los padres.

La mediación se utiliza con motivo de ayudar a que las personas resuelvan sus desacuerdos y lleguen a un acuerdo mutuo. Muchos jueces ordenan la mediación en casos de divorcio y custodia. Sin embargo, la mediación puede ser peligrosa, por la misma razón que la terapia en pareja puede serlo. Puede ser peligroso que la mujer abusada exprese sus sentimientos frente a su pareja. Eso solamente funciona cuando ambas partes tienen poder por igual en la relación.

Ciertas mujeres abusadas elijen la mediación creyendo que conseguirán mejores resultados para ellas y para sus hijos. Si usa el servicio de mediación, es importante que trate anticipadamente con su abogado o defensor, acerca de sus objetivos y lo que usted espera sean los resultados de la sesión. Sea clara en cuanto a lo que está dispuesta a negociar y lo que no. Nuevamente, consulte con el programa local sobre violencia doméstica acerca del programa de mediación y del mediador en particular.

Las mujeres abusadas no tienen que asistir a la orientación para padres. Si el juez le ordena asistir, comuníquelo al secretario judicial que procesa la documentación que usted ha sido abusada y pida una dispensa. También puede notificar del abuso a la persona con la que hable en el programa de



orientación y pedir una dispensa. El pedir o recibir una dispensa no afecta el resultado de su caso. Si decide participar, definitivamente le sugerimos asistir a una clase por separado de su pareja.

ACOSO

La mujer abusada corre el serio riesgo de ser acosada. El acoso es la persecución indeseada de parte de una persona hacia otra. Si bien algunas veces el acoso se da entre extraños o conocidos, también se da en las relaciones íntimas. El acoso puede darse inmediatamente después de que termina una relación o durante el transcurso de la relación en sí. Muchas mujeres que son acosadas por sus parejas también son agredidas física o sexualmente.

El acoso es un delito en el estado de Nueva York.

El acoso es un delito en el estado de Nueva York. La ley registra cuatro tipos de cargos de acoso según el comportamiento del

acosador. Los tipos de comportamientos considerados típicamente como acoso son:

- seguirla o aparecerse en cualquier lugar que usted esté;
- manejar o darse una vuelta cerca de su casa, escuela o lugar de trabajo;
- llamarla repetidas veces, inclusive colgarle el teléfono;
- enviarle cartas, tarjetas, correos electrónicos o regalos no deseados;
- monitorear sus llamadas telefónicas o el uso de la computadora;
- causar daños a su casa, auto o demás bienes; y
- tomar acciones con el propósito de controlarla, rastrearla o atemorizarla.

Si bien quizás el comportamiento de ciertos acosadores no parezca peligroso o amenazador ante un extraño, el acoso es algo serio y debe tratarse como tal. Si la están acosando, es importante que lleve un registro de lo que está ocurriendo, puesto que ello le servirá de comprobante si decide recurrir a la policía o al tribunal. Cada vez que suceda algo, debe apuntar:

- la fecha;
- la hora;
- una descripción del incidente;
- el lugar donde ocurrió; y
- testigos, incluyendo sus nombres, domicilios y números de teléfono.

«A veces la gente subestima lo que le está pasando. No deje que le digan que está exagerando».

— Sobreviviente de violencia doméstica



SEGURIDAD TECNOLÓGICA

El avance de la tecnología ha incrementado la capacidad del abusador de controlar y seguir las actividades de su pareja. Si no está segura si está siendo monitoreada, siga sus instintos, especialmente si parece que el abusador sabe demasiado de sus actividades o de cosas que usted solamente le ha contado a unas pocas personas. Los abusadores pueden ser muy persistentes e ingeniosos. No es necesario ser un «experto en tecnología» para saber comprar o utilizar un instrumento de monitoreo o vigilancia. Son baratos y fáciles de usar.

Teléfonos

Hoy en día, casi todas las personas tienen un teléfono celular; éste podría salvarle la vida. Sin embargo, el abusador lo puede usar para escuchar sus llamadas y dar con su paradero. La mayoría de los teléfonos vienen con servicios u opciones que facilitan hacer esto, como por ejemplo: identificador de llamadas, registro de llamadas, servicio de regreso de llamadas (*69), último número marcado, sistema de posicionamiento global, modo silencioso o contestador automático. Los teléfonos con cable (teléfonos regulares) también acarrearán riesgos. Los teléfonos tradicionales «con cable o cordón» normalmente son más seguros que los otros tipos de teléfonos. Tenga todo eso en mente cuando planea su seguridad personal. Considere opciones tales como no llevarse consigo el teléfono si decide irse o conseguir otro teléfono con un nuevo número.

Computadoras

Si el abusador tiene acceso a su computadora, puede ver qué sitios web visitó y leer su correo electrónico. Los abusadores también pueden controlar las actividades realizadas desde su computadora sin tocar el aparato, por medio de tecnología de registro de teclas o programas espía. Dichos dispositivos envían un informe a la computadora del abusador de todas las actividades (correos electrónicos, sitios web visitados, mensajes instantáneos, etc.) que usted realiza en su computadora. Esté consciente de que cambiar la contraseña o borrar el historial podría hacer que el abusador sospeche. Para protegerse, use la computadora de una biblioteca, un centro comunitario, restaurantes con Internet conocidos como «Internet cafés», un lugar de trabajo o la de un amigo o amiga de confianza cuando necesite buscar ayuda o planificar la huida.

Dispositivos de grabación

Las cámaras ocultas, como por ejemplo las «cámaras para niñeras» son baratas y fáciles de obtener. El abusador puede esconder fácilmente una cámara para monitorear actividades. Estas cámaras vienen en tamaños pequeños y generalmente tienen el aspecto de objetos cotidianos. Aun un monitor para bebés puede usarse para escuchar conversaciones. Aunque sea tentador, si los apaga o los quita su pareja puede sospechar. Sea cautelosa.

Dispositivos de rastreo

Los dispositivos de sistema de posicionamiento global no son caros, son pequeños y pueden ocultarse fácilmente. Un abusador puede ocultarlo en su auto, sus joyas, su bolso, sus zapatos y demás objetos que usted lleve



consigo. Si encuentra un objeto que usted cree podría ser un dispositivo de rastreo, no lo retire. Llame a la policía. Tómele fotos, si puede hacerlo sin poner en riesgo su seguridad.

Guarde pruebas de las comunicaciones iniciadas por el abusador, como por ejemplo: correos electrónicos, mensajes instantáneos o mensajes telefónicos. El guardar todo le puede servir para mostrar patrones de comportamiento, para planear su seguridad y, finalmente, como evidencia que puede entregar a la policía. Para que sirvan como prueba, es importante que los mensajes de correo electrónico permanezcan en su computadora, incluso si los imprime.

La tecnología cambia y evoluciona constantemente. Si desea información actualizada sobre seguridad tecnológica, visite el proyecto de protección cibernética en www.nnedv.org/SafetyNet.

AGRESIÓN SEXUAL

Existen puntos en común entre la violencia doméstica y la agresión sexual.

La mayoría de los episodios de agresión sexual se dan entre las personas que se conocen.

Con frecuencia, la agresión sexual es un tema del cual la mujer abusada muy raras veces quiere hablar, dado que es tan personal. Sin embargo, es bastante común que alguien que haya sido abusada por su pareja también haya sido agredida sexualmente. Es más, la mayoría de los episodios de agresión sexual se dan entre

personas que se conocen.

Muchos programas de violencia doméstica también ofrecen servicios para víctimas de agresión sexual. Si usted cree que podría beneficiarse mejor de un programa de agresión sexual, que de un programa de violencia doméstica, comuníquese con la **Línea directa de ayuda sobre violencia doméstica y agresión sexual del estado de Nueva York** y pida que la remitan a un programa de agresión sexual en su comunidad (en ciertos lugares a veces estos programas se conocen como centro de asistencia a víctimas de violación).

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

TTY: 1-800-818-0656

ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311

TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**



LA POLICÍA Y LOS TRIBUNALES

LA DECISIÓN DE RECURRIR A LA POLICÍA Y A LOS TRIBUNALES

En 1994, el estado de Nueva York aprobó la Ley de Protección Familiar e Intervención en Casos de Violencia Doméstica, la cual requiere que las jefaturas de policía traten la violencia doméstica como el delito serio que realmente es. Sin embargo, dado que su seguridad está en juego, usted es la persona más indicada para decidir si recurrir a la policía es lo que más le conviene.

El decidir involucrar a la policía u obtener una orden de protección no es una decisión fácil. Un defensor le puede explicar cómo funcionan los trámites con la policía, los tribunales y demás sistemas administrativos locales. No dude en contactar a un defensor del programa local sobre violencia doméstica para plantearle sus dudas o preguntas.

¿Cómo me puede ayudar un defensor?

Las secciones a continuación le brindan información básica sobre cómo le pueden ayudar la policía y los tribunales en el estado de Nueva York. Sin embargo, el sistema administrativo no funciona de igual manera en todo lugar, y no todos los casos son iguales al suyo. Por dichos motivos, si usted piensa recurrir, o ya recurrió, a la policía o a los tribunales, es una buena idea comunicarse con su programa local de violencia doméstica y hablar con su defensor.

Entre otras cosas, los defensores por víctimas de violencia doméstica pueden asesorarla acerca de cómo funcionan las cosas en su comunidad. Ellos le ayudarán a sopesar los pros y los contras de servirse del sistema, y la guiarán por el proceso completo para que usted haga una denuncia policial, obtenga una orden de protección, registre una violación o haga una petición de custodia.

¿CÓMO ME PUEDE AYUDAR LA POLICÍA?

Si usted es víctima de violencia doméstica, la policía puede:

- Ayudarle a conseguir un lugar donde usted se sienta segura, lejos de la violencia.
- Informarle cómo el tribunal le puede ayudar a obtener una orden de protección, sustento de menores, custodia o régimen de visitas.



- Ayudarle a usted y a sus hijos a conseguir atención médica por lesiones sufridas.
- Ayudarle a recuperar las pertenencias necesarias de su hogar.
- Brindarle copias de denuncias policiales por violencia.
- Ayudarle a presentar una demanda en el tribunal penal, e informarle de la ubicación de los tribunales penales y de familia.

Si llama a la policía

Si usted llama a la policía por una emergencia, ellos deben venir a investigar la emergencia. Para que la policía haga un arresto, deben tener pruebas suficientes que indiquen que alguien cometió un delito lastimándola o amenazándola. Esto se conoce como «motivo fundado».

Cuando llegue la policía, dígame:

- lo que sucedió, en sus propias palabras;
- donde está el abusador, si lo sabe;
- si se utilizaron armas y dónde están;
- si tiene hijos y dónde están;
- si usted sufrió lesiones; y
- si las mascotas fueron lastimadas.

«Si tiene miedo o se siente abrumada cuando llegue la policía, dígame, 'Permítanme un minuto para reponerme'».

Sobreviviente de violencia doméstica

La lista a continuación le muestra las cosas que se pueden utilizar

como evidencia. Si puede hacerlo de manera *segura*, guarde copias de todo lo que crea que podría servir en su caso, inclusive:

- fotos de daños o lesiones visibles que usted, sus hijos o sus mascotas hayan sufrido (por ejemplo, cortaduras, moretones, hinchazón o vestimenta desgarrada);
- fotos de daños a objetos personales, tales como teléfonos, muebles, paredes, ventanas, autos o señales de entrada por la fuerza;
- copias de mensajes amenazantes hacia o usted o disculpándose por haberla lastimado o asustado, entre otros:
 - o cartas, notas o tarjetas escritas,
 - o correos electrónicos,
 - o correos de voz o mensajes de texto; y
- declaraciones suyas, de sus vecinos, hijos, parientes o cualquier persona que haya visto o escuchado lo que sucedió.



¿BAJO QUÉ CIRCUNSTANCIAS REALIZARÁ LA POLICÍA UN ARRESTO?

El estado de Nueva York tiene leyes de «arresto obligatorio», lo que significa que, bajo ciertas circunstancias, la policía debe realizar el arresto. Para que el arresto obligatorio tenga validez, usted y su abusador deben ser considerados como «miembros de la misma familia o del mismo hogar». Esto quiere decir que usted está casada, estuvo casada, tiene un hijo con el abusador, tiene un parentesco consanguíneo con él, tiene una relación íntima con él o la tuvo en el pasado. (Consulte el cuadro en la página 28). Si esa definición es pertinente en su caso, el arresto obligatorio se hará si:

- Si se perpetra un **delito mayor** por parte de «un miembro de la misma familia o del mismo hogar» en contra de otro.
- Existe una violación de la orden de mantenerse alejado, según lo exige la orden de protección.
- Se perpetra un delito en «contra de la familia» en violación de una orden de protección. (Se denomina delito en contra de la familia cuando las personas involucradas se consideran «miembros de la misma familia o del mismo hogar»).
- Se comete un **delito menor** en contra de un miembro de la familia. (La policía no tiene que hacer el arresto en estos casos si usted dice que no lo quiere, aunque no se supone que le pregunten si quiere o no. Tenga presente que en estos casos pueden actuar en contra de su voluntad y hacer el arresto de todas maneras).

La Ley de Protección Familiar e Intervención en Casos de Violencia Doméstica de 1994 obliga a la policía a considerar la violencia doméstica como un delito serio.

DELITO: El delito mayor es el más serio de la categoría de delitos y conlleva una pena de más de un año de encarcelamiento. Un ejemplo de delito mayor es agresión en segundo grado, la cual se define como una agresión que tiene como resultado lesiones físicas graves, tales como fracturas o lesiones provocadas con un arma, causando «dolor considerable o el impedimento de una facultad física» que dure un período de tiempo.

DELITO MENOR: El delito menor se castiga con hasta un año de prisión. Un ejemplo de delito menor es la agresión en tercer grado, la cual tiene como consecuencia lesiones físicas acompañadas de «dolor considerable o impedimento de una facultad física».

CONTRAVENCIÓN: Una contravención a veces se denomina «una falta». Una contravención no se considera técnicamente un delito. Se castiga con hasta 15 días de cárcel. Un ejemplo de una falta sería el acoso en segundo grado: una amenaza verbal, una bofetada o un empujón que no cause lesiones físicas.



Existe una excepción a la ley del arresto obligatorio. Si ambas personas han cometido delitos menores categóricos, la policía debe determinar quién fue el «agresor principal». Esto significa que se tiene que determinar quién es más responsable por lo sucedido. Según la ley, la policía cuenta con factores a examinar con motivo de determinar quién es el agresor principal. En estas situaciones la policía tiene permiso para arrestar solamente al agresor principal. El análisis del agresor principal no es pertinente en casos de delitos mayores.

A veces se hacen arrestos por «faltas». La policía puede arrestar a una persona si ellos, los oficiales, son testigos de la falta cometida. Incluso si la policía no fuese testigo, usted tiene derecho a presentar una querrela si se cometió una falta en su contra. La policía puede ayudarle con esto o brindarle información sobre los trámites judiciales. Pida ayuda a su defensor en cuestiones de violencia doméstica, si es necesario.

Si su pareja la ha acosado o amenazado más de una vez, o si usted tiene miedo de que la lastime en un futuro, dígaselo a la policía, puesto que eso podría ser la prueba que necesitan para entablar cargos por delito menor, en vez de una falta.

En el año 2008, se realizó un cambio importante a la forma en que a ley de familia y la ley penal del estado de Nueva York definen al «miembro de la familia o del mismo hogar». Ahora se incluye a las personas que mantienen (o mantuvieron) una relación íntima. Un resultado de dicha ley es que el arresto obligatorio ahora abarca a este grupo de personas.

EL INFORME DE INCIDENTES DE VIOLENCIA Y SU DECLARACIÓN

El informe de incidentes de violencia es un formulario del estado de Nueva York. Cada vez que la policía responde a una llamada de violencia doméstica, están obligados a rellenar y entregarle una copia del informe, incluso cuando no se hace un arresto. El informe debe incluir la siguiente información:

- una notificación de los derechos de la víctima, la cual explica los derechos legales e incluye información sobre cómo conseguir servicios locales para víctimas de violencia doméstica;
- los nombres de los oficiales y los números de placa para que pueda comunicarse con ellos nuevamente si tiene preguntas o necesita ampliar la información en la denuncia policial; y
- si no se hace un arresto, el motivo por el cual no se hizo.

Su declaración forma parte del informe. Su declaración es una descripción por escrito de lo que ocurrió. La declaración en el informe se puede usar en el tribunal. Escriba su declaración con atención. Si el inglés no es su idioma principal y usted no comprende lo que está escrito, pida un intérprete o no lo firme. Prestar una declaración falsa es ilegal.



El informe es un registro oficial de lo que ocurrió cuando la policía acudió a su llamada. Su abogado lo puede presentar ante el tribunal de familia, ante el fiscal o ante el juez en una causa penal. Es importante que guarde una copia de dicho informe.

¿QUÉ SUCEDE CUANDO SE HACE UN ARRESTO?

Cuando llegue la policía, posiblemente arresten a su pareja o le den una cita de comparecencia, dependiendo del delito. Si se hace un arresto, llevarán a su pareja a la jefatura de policía o precinto para ficharlo en preparación para la instrucción de cargos. La instrucción de cargos se lleva a cabo en el tribunal y es cuando el juez lee el informe del arresto al supuesto abusador, o «demandado». Se le imputan cargos (por ejemplo, agresión en tercer grado) y demás detalles del incidente. La instrucción de cargos se debe llevar a cabo dentro de las 24 horas del arresto. Durante la instrucción de cargos, el juez puede liberar al demandado, detenerlo bajo fianza o sin fianza. Esta decisión se toma con la suposición de que él regresará a la próxima comparecencia judicial. Es importante que usted planee su protección personal, dado que posiblemente su pareja intente comunicarse con usted si lo liberan. Usted debe suponer que pueden liberarlo en cualquier momento después del arresto.

Durante la instrucción de cargos puede suceder lo siguiente:

- Le pueden asignar un abogado al demandado.
- Se puede emitir una orden de protección.
- Se le asignará una fecha de comparecencia al demandado.
- El caso puede ser asignado a un subfiscal.
- Si el demandado no habla inglés o tiene discapacidades auditivas, se le debe asignar un intérprete.

Usted debe suponer que el abusador puede ser puesto en libertad en cualquier momento después del arresto.

Cada condado en el estado de Nueva York cuenta con un fiscal elegido por votación pública. La oficina del fiscal está formada por el fiscal mismo y los subfiscales. A veces se les conoce como el «procurador». La oficina del fiscal actúa en representación de los habitantes del estado de Nueva York. Ni el fiscal ni los subfiscales, la representan a usted personalmente. Sin embargo, debe llamar a la oficina del fiscal para obtener información sobre su caso; está en su derecho de hacerlo. Su programa local de violencia doméstica puede ayudarle con los trámites de la oficina del fiscal. Tenga presente que posiblemente el subfiscal en la instrucción de cargos no sea el mismo a quien se asignó su caso.

Si tiene preguntas sobre lo sucedido en la instrucción formal de cargos, comuníquese con el tribunal o con la oficina del fiscal. El tribunal le informará si se emitió una orden de protección. De no haberse emitido



una y usted quiere una orden de protección, hablelo con el personal de la oficina del fiscal. Es posible que no pueda obtener una hasta que su pareja regrese a la próxima cita judicial. Si cree que su vida corre peligro, comuníquese con la policía.

Después de la instrucción formal de cargos, es posible que el personal de la oficina del fiscal o su defensor se ponga en contacto con usted. Posiblemente tenga que reunirse con alguien de la oficina del fiscal. Esta persona le preguntará lo que pasó y responderá a las preguntas que usted tenga. Es una buena idea escribir el nombre y el número de teléfono de la persona con la que hable, por si tiene preguntas más adelante. Un caso penal demora mucho tiempo, por lo que es importante saber a quién llamar si necesita información.

Cita de comparecencia: si se emite una cita de comparecencia, en ella se le exigirá a su pareja que se presente al tribunal en una determinada fecha para responder a los cargos. Dicha fecha se fijará varios días después o más tarde. Por lo tanto, es importante que planifique su seguridad personal. Si sucede otro incidente antes de que su pareja se presente en el tribunal, llame nuevamente a la policía.

¿Y si la policía no maneja la situación como yo esperaba?

Habrán ocasiones en que la policía no manejará la situación de la manera que usted esperaba. Si así sucede, trátelo con el defensor de víctimas del programa de violencia doméstica quien le dará recomendaciones.

¿Qué sucede si la arrestan?

A veces las mujeres abusadas son arrestadas. Esto sucede cuando el abusador miente acerca de lo que ocurrió y la policía cree que la víctima en realidad es él, o si la policía no identifica correctamente al agresor principal. Esto también puede suceder si usted comete un delito mayor, aun que haya sido en defensa propia.

Si usted es arrestada, consiga un abogado. El tribunal debe proporcionarle un abogado de oficio, sin costo alguno, si usted no tiene los recursos económicos para contratar uno. Este abogado se conoce como defensor público. Todo condado en Nueva York cuenta con una oficina de defensores públicos y se le dará información sobre cómo obtener uno en la cita de instrucción de cargos.

Pídale a su abogado que se comunique con el subfiscal a cargo de su caso para explicar su situación. Si en ocasiones anteriores la policía respondió a la llamada y usted fue identificada como la víctima, no olvide decirselo al abogado. No se comunique directamente con la oficina del fiscal. Si se le procesa por un delito penal, usted es el «acusado» y ellos no pueden hablar con usted sin un abogado presente.

Un defensor de víctimas del programa de violencia doméstica también le puede ayudar si la arrestan. Esta persona le puede ayudar a analizar sus opciones y a comprender el proceso judicial, como así también estar presente cuando usted hable con su abogado.



¿QUÉ ES UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

Una orden de protección es un documento emitido por un tribunal, el cual puede protegerla del acoso o el abuso. En una orden de protección, el juez fija límites en cuanto al comportamiento de su pareja. Entre otras cosas, el juez (ya sea de un tribunal penal, de familia o de la corte suprema) puede:

- ordenarle a su pareja que abandone y se mantenga alejado de su hogar, su lugar de trabajo y su familia (conocida como una disposición de «mantenerse alejado»);
- ordenarle a su pareja que pare el abuso hacia usted, sus hijos, sus mascotas; y
- ordenarle a su pareja que no tenga contacto con usted, ni siquiera llamadas telefónicas, cartas, correos electrónicos o recados con otras personas.

Una vez emitida la orden de protección, *solamente un juez puede modificarla*. Si la orden incluye una disposición en la que se ordena mantenerse alejado, y su pareja llega al hogar, él está violando la orden y debe ser arrestado. Quizás usted crea que la situación justifica la visita, tal como el cumpleaños de su hijo, pero el sólo hecho de que él está ahí constituye una violación a la orden. Si usted quiere que se modifique la orden, debe solicitarlo ante el juez.

Las órdenes de protección son válidas en cualquier estado o territorio del país, sin importar dónde se emitieron, lo que algunas veces se conoce como «entera fe y credibilidad». Si la orden no ha caducado y tiene los nombres correctos de las personas en ella citadas, la policía debe considerarla válida y ejecutar su cumplimiento.

¿CÓMO OBTENGO UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

Su caso debe ser presentado ante un juez. Existen dos tipos de tribunales que ofrecen medidas de protección a las víctimas de violencia doméstica: el tribunal penal y el tribunal civil.

El tribunal de familia es un tribunal en lo civil que tiene como objetivo protegerlos a usted y a su familia. Puede dirigirse este tribunal si usted tiene o tuvo los siguientes vínculos con el abusador:

- está legalmente casada con él;
- está divorciada de él;
- se encuentra relacionada por lazos sanguíneos con él;
- tienen hijos en común; o
- mantiene (o mantuvo) una relación íntima con él.

Otro resultado de la modificación de la definición de «miembro de familia o del mismo hogar» de la ley de 2008 es que las personas que mantienen (o mantuvieron) una relación íntima ahora pueden obtener una orden de protección civil de un tribunal de familia. Ejemplos de una relación íntima son: personas que tienen o tuvieron un noviazgo, vivieron juntas o tuvieron una relación con alguien del mismo sexo.



El juez del tribunal de familia puede emitir una orden de protección y tomar decisiones que tengan que ver con cuestiones de custodia, régimen de visitas y sustento de menores. El juez puede ordenarle al abusador que pague por los gastos relacionados con el abuso, tales como atención médica y daños a la propiedad.

El procedimiento a seguir si se quiere solicitar una orden de protección es el siguiente:

- Usted debe solicitar y presentar una Petición de Acción por Agravio a la Familia (Family Offense Petition) ante el secretario judicial, y la vez hacerle saber si desea mantener su domicilio en secreto.
- Lo más probable es que el juez quiera hablar con usted. En este tipo de procedimiento judicial usted es la «demandante».
- El juez decidirá si emite o no una orden de protección temporal cuya fecha cubra hasta su próxima cita judicial; también le informará la fecha de dicha cita. Su pareja es el «demandado», y también tendrá que comparecer a la cita judicial ese mismo día. Si su pareja no está de acuerdo o no «da su consentimiento» para la orden de protección, o contradice lo que usted dijo en la petición, el tribunal fijará una fecha para una «audiencia de determinación de los hechos». En dicha audiencia, el juez decide si la orden de protección será permanente. Una orden de protección emitida por un tribunal de familia pueden tener una duración de hasta cinco años, dependiendo de las circunstancias. Tanto usted como su pareja tienen derecho a representación legal durante la segunda audiencia judicial.
- A su pareja se le debe entregar personalmente la orden de protección temporal para que la policía pueda ejecutar su cumplimiento.

Algunas veces se demora varias horas antes de que su caso pase ante al juez en el tribunal de familia. Esté preparada para esperar todo el tiempo que sea necesario, posiblemente todo el día. Ciertos tribunales tienen guarderías infantiles donde le pueden cuidar los niños mientras usted espera. Si el tribunal no tiene una guardería infantil, quizás sea mejor que otro adulto la acompañe y se ocupe de los niños mientras usted espera. Ciertos tribunales tienen dos salas de espera por separado, de manera que usted pueda esperar en una sala diferente a la de su pareja. Muchas veces un defensor del programa sobre violencia doméstica puede acompañarla.

Muchos dicen que una orden de protección del tribunal de familia mejoró su estado emocional, e incluso aumentó su autoestima y sentido de seguridad.

Tribunal penal: independientemente de la relación que mantengan usted y el abusador, un tribunal penal puede emitir una orden de protección después de que el abusador haya sido acusado de un delito. En ciertas zonas, el tribunal penal es el tribunal local. La policía o el fiscal pueden solicitar una orden de protección del tribunal, o usted misma puede pedirla. Tal como en el tribunal de familia, la orden de protección será temporal hasta que se cierre la causa. Dicha orden temporal normalmente se extiende



entre las fechas judiciales. Una orden de protección penal permanente puede emitirse, por un periodo de 2 a 8 años, una vez que la causa ha finalizado, dependiendo del delito imputado al abusador. Si desea más detalles de este proceso, consulte la sección titulada «¿Qué sucede cuando se hace un arresto?».

La corte suprema también es un tribunal en lo civil. Si está en proceso de tramitar un divorcio, una separación o una anulación, puede pedir una orden de protección por medio de su abogado en todo momento antes del juicio o antes del acuerdo definitivo. Cuando la orden de protección forma parte de una orden de divorcio tramitada en una corte suprema, ésta es permanente y no caduca. Sin embargo, el solicitar modificaciones a una orden emitida por una corte suprema es difícil y costoso. Por lo tanto, le sugerimos que pida que la orden incluya una disposición que indique que toda futura modificación de la misma se pueda tramitar en un tribunal de familia.

Usted puede obtener órdenes de protección de más de un tribunal al mismo tiempo. Por ejemplo, usted podría tener una orden de protección del tribunal penal, pero necesita tratar cuestiones que tienen que ver con la custodia, el régimen de visitas o el sustento de menores. En dado caso, se recomienda que usted obtenga otra orden de protección del tribunal de familia para tratar esos temas. Si tiene más de una orden de protección y son confusas, o si no sabe si debe obtener otra, comuníquese con un defensor.

¿CÓMO DECIDO A QUÉ TRIBUNAL IR?

Al elegir un tribunal, tenga en mente lo siguiente:

- Puede usar los servicios del tribunal de familia solamente si: usted tiene los siguientes vínculos con el abusador: está casada con él o divorciada de él; o tiene una relación consanguínea con él; o tiene hijos con él; o mantiene o ha mantenido una relación íntima con él.
- Es más fácil obtener una orden de protección temporal (o de emergencia) de un tribunal de familia. El recurrir a un tribunal de familia no impide que usted pueda entablar cargos penales.
- El tribunal de familia necesita de su cooperación para procesar el caso.
- Para obtener una orden de protección de un tribunal penal, se deben haber entablado cargos penales.
- Los casos penales exigen un grado más alto de evidencias de lo acontecido que los casos en un tribunal de familia, y normalmente demoran mucho más para que se dicte un fallo.
- En un tribunal penal, el fiscal puede decidir continuar con la causa con o sin su participación.
- Las actas de un tribunal de familia son privadas, pero las salas del tribunal están abiertas al público.
- Las actas de un tribunal penal y las salas están abiertas al público.



Tenga presente que a veces la decisión de recurrir a un tribunal penal se toma sin consultárselo a usted. Esto puede suceder si la policía responde a un incidente y arresta al abusador.

Los trámites judiciales pueden ser frustrantes y confusos. Un defensor del programa local sobre violencia doméstica le puede ayudar con este proceso.

OTROS TRIBUNALES Y RECURSOS

En los últimos años, se han abierto otros tipos de tribunales y existen otros tipos de recursos específicamente destinados para ayudar las personas abusadas por su pareja. Entre otros: tribunales de violencia doméstica, tribunales integrados de violencia doméstica y centros de justicia familiar.

Los tribunales de violencia doméstica cuentan con un juez, la procuraduría y con personal de apoyo (tal como un coordinador de recursos y un defensor que vela por los intereses de las víctimas). Estos tribunales tratan tanto casos de delitos menores, como casos de delitos mayores, dependiendo del tribunal en particular. Además, pueden monitorear más de cerca a los infractores, dado que se especializan en casos de violencia doméstica solamente.

Los tribunales integrados de violencia doméstica cuentan con un juez que trata casos penales de violencia doméstica, como también asuntos relacionados con la familia (por ejemplo, custodia y régimen de visitas). Algunas de estos tribunales también tratan procedimientos de divorcio. El propósito de estos tribunales es evitar que la mujer abusada tenga que ir a diferentes tribunales y comparecer antes diferentes jueces para recibir la ayuda que necesita. Se deben reunir ciertas condiciones para que su caso sea tratado en un tribunal de familia y procesado en un tribunal integrado de violencia doméstica. El juez le informará si su caso ha sido trasladado a un tribunal integrado de violencia doméstica.

Los centros de justicia familiar son lugares que reúnen bajo un mismo techo diferentes servicios para la mujer abusada. Entre los servicios se citan: fiscales, oficiales de policía, defensores de los derechos de la víctima, asistencia médica y servicios para niños. Al igual que los tribunales integrados de violencia doméstica, los centros de justicia familiar ayudan a que se reduzca el número de lugares a los que la mujer abusada debe asistir para recibir los servicios que ella y sus hijos necesitan.

No todas las regiones del estado cuentan con estos tipos de tribunales y centros. Los tribunales integrados de violencia doméstica son los más comunes. La mayoría de los neoyorquinos viven en un condado que cuenta con un tribunal integrado de violencia doméstica. Existen pocos tribunales de violencia doméstica y aun menos centros de justicia familiar. Si su zona cuenta con uno de ellos, posiblemente su caso sea remitido ahí automáticamente. Si quiere saber si existe uno en su zona, comuníquese con el programa local sobre violencia doméstica.



POBLACIONES ESPECIALES

PERSONAS MAYORES VÍCTIMAS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las personas mayores pueden ser víctimas de diferentes tipos de abuso, incluyendo violencia doméstica. Algunas mujeres han permanecido con la misma pareja abusiva por muchos años. El abuso pudo haber comenzado durante el noviazgo, los primeros tiempos de casados o de vida en común, o durante el embarazo. Algunas han estado en relación con parejas no violentas por muchos años y han comenzado a sufrir abuso posteriormente. Otras están comenzando una nueva relación después de una muerte o un divorcio.

Como les sucede a víctimas de violencia doméstica de todas las edades, separarse de la persona que abusa no siempre es la mejor opción o la más segura. Hay muchos factores a considerar al momento de tomar una decisión. Las personas mayores víctimas de violencia doméstica enfrentan algunas dificultades adicionales:

- **Es posible que no se identifiquen a sí mismas como «víctimas de abuso».** La televisión y las películas frecuentemente muestran mujeres jóvenes con niños como el estereotipo de la víctima de abuso. Esto puede dar a entender que la violencia doméstica no afecta a personas de la mediana edad o de edad avanzada. Además, es posible que las mujeres mayores simplemente acepten el abuso porque los roles de los sexos, las expectativas y los comportamientos aceptables eran diferentes años atrás.
- **Es posible que sientan vergüenza y miedo de lo que les pueda suceder si denuncian el abuso.** Es posible que teman tener que abandonar sus hogares o ser colocadas en residencias especiales. Algunas mujeres temen que los suministradores de servicios las despojen de sus derechos de decisión.
- **Las preocupaciones económicas pueden ser enormes.** Algunas mujeres mayores víctimas de abuso no tienen una educación formal ni dinero propio. Muchas mujeres con problemas de salud tienen miedo de perder su cobertura de seguro si están incluidas en las pólizas de quienes abusan de ellas y tienen afecciones preexistentes no asegurables. Pueden temer no poder encontrar o realizar un trabajo. Pueden sentirse atrapadas.

Como les sucede a las víctimas de todas las edades, separarse de la persona que abusa no siempre es la mejor opción o la más segura.



- Los integrantes de la familia y los hijos adultos pueden ser un factor. Algunos hijos adultos apoyan a la madre y la ayudan en todo lo que pueden si saben que está siendo víctima de abuso. Otros crean barreras alentándola a permanecer en la relación porque piensan que si se va, ellos tendrán la responsabilidad de encargarse del padre abusivo. Algunos, considerando que el rol de una madre es mantener a la familia unida, se ponen de parte del abusador.
- Las presiones de la vida pueden ser abrumadoras. Algunas mujeres quizás nunca han vivido solas, lejos de su pareja o de la familia y no conocen otra vida. Quizás tienen firmes creencias culturales o religiosas que les impiden obtener ayuda. Grandes acontecimientos como la muerte de un familiar o amigos, el nacimiento de un nieto, la jubilación o una mudanza también pueden influir en las decisiones de una mujer.

Algunas personas mayores son víctimas de abuso por parte de otros integrantes de la familia, frecuentemente hijos o nietos. En estos casos, existen muchos de los mismos problemas que surgen en casos de violencia a manos de una pareja. Estos factores pueden ser aun peores si la persona mayor tiene cada vez más dificultades para cuidar de sí misma.

Sepa que la ley ha cambiado, de manera que, si tiene (o tuvo) una relación íntima con el abusador, ahora usted puede obtener una orden de protección emitida por un tribunal de familia. Vea la sección de este folleto titulada «La policía y los tribunales» para obtener más información sobre este tema e informarse sobre sus opciones legales.

Hay recursos a disposición de personas mayores víctimas de todo tipo de delitos, incluyendo violencia doméstica. El número de la línea informativa del estado de Nueva York de la Oficina para Asuntos de la Vejez (New York State Office for the Aging) es: 1-800-342-9871. También puede consultar el sitio web del Centro Nacional Contra el Abuso de Personas Mayores (National Center on Elder Abuse, NCEA): www.ncea.aoa.gov.

VÍCTIMAS LESBIANAS, GAYS, TRANSEXUALES Y BISEXUALES

La violencia doméstica también afecta a mujeres y hombres en parejas del mismo sexo. Las mujeres sometidas a abuso por parte de parejas del sexo femenino o los hombres sometidos a abuso por parte de parejas del sexo masculino pueden enfrentar dificultades adicionales para obtener ayuda. Obtener una orden de protección o llamar a la policía puede significar tener que «declararse abiertamente» cada vez que se pide ayuda. Los oficiales de policía, el personal de tribunales u otros a quienes las personas lesbianas o gay acuden por ayuda, quizás no cuenten con la capacitación específica sobre casos de violencia doméstica en parejas del mismo sexo.

Sin importar el tipo de relación que usted tenga, si su pareja ha usado tácticas de abuso emocional, sexual o económico, o violencia física para ejercer control sobre usted, usted es víctima de abuso. Su pareja puede tratar de echarle la culpa a usted o argumentar otras razones ajenas al comportamiento abusivo como excusa para dicho comportamiento.



Además de usar algunos o todos los comportamientos que los abusadores heterosexuales usan, algunos de los comportamientos comunes entre las lesbianas y los gays son, entre otros:

- amenazar con revelar a familiares, colegas o agencias gubernamentales su preferencia u orientación sexual;
- hacerle sentir mal acerca de sus antecedentes sexuales;
- escribir notas o cartas amenazantes que pudieran dejar al descubierto su orientación sexual;
- amenazar con aislarla(o) de la comunidad gay;
- revelar su orientación sexual a sus hijos;

Un defensor en casos de violencia doméstica puede proporcionarle información acerca de grupos de apoyo y otros servicios en su comunidad para víctimas lesbianas y hombres gay maltratados.

Sepa que la ley ha cambiado, de manera que, si tiene (o tuvo) una relación íntima con el abusador, ahora puede obtener una orden de protección de un tribunal de familia. Vea la sección de este folleto titulada «La policía y los tribunales» para obtener más información sobre este tema y sobre sus opciones legales.

Si desea más información y una lista estatal de servicios específicos para personas lesbianas, gay, transexuales y bisexuales víctimas de violencia doméstica, vea la página de internet del Proyecto Antiviolenencia contra Gays y Lesbianas de la Ciudad de Nueva York: www.avp.org/dvnetwork/main.htm.

ADOLESCENTES

La violencia en parejas adolescentes es básicamente la misma que la violencia doméstica entre adultos. Consiste en un comportamiento específico que una de las personas adopta a fin de establecer y mantener control sobre la otra. Este comportamiento abusivo puede ser emocional, físico o sexual. La persona que ejerce el abuso frecuentemente aísla a la víctima de sus amigos y familiares, creando y alimentando una relación de dependencia.

Muchos adolescentes, de ambos sexos, recurren a la violencia. Toda esta violencia no necesariamente se da solamente entre las parejas adolescentes. Como se explicó anteriormente, cuando hablamos de violencia en las parejas, no sólo nos referimos a la violencia física. También incluimos el uso de poder y tácticas de control en una relación de pareja.

Los adolescentes enfrentan una serie de factores que afectan sus elecciones al momento de decidir con quién relacionarse románticamente, incluyendo la presión del grupo de amigos, el deseo de ser populares, la falta de experiencia en asuntos románticos y el confundir con «amor» los celos y el control. Las películas, la música y los videojuegos refuerzan la creencia de que una chica le pertenece a un chico y que es él quien tiene el control.

Los padres y demás personas interesadas pueden estar atentos a las siguientes señales de alerta en el comportamiento del adolescente:

- Pasa menos tiempo que antes con sus amigos.
- Exhibe cambios en su apariencia, sus notas académicas o su comportamiento.

Los adolescentes pueden confundir los celos y el control como «amor».



- Alguien le ordena cómo vestirse o no usar maquillaje.
- Recibe constantes llamadas, mensajes instantáneos y/o mensajes de texto de su pareja.
- La pareja se molesta si ella habla con otros chicos.
- Recibe insultos, agresiones verbales o humillaciones de la pareja.
- Da excusas por el comportamiento de la pareja.
- La pareja le hace creer que sin él, ella no sería nadie.
- Él amenaza con hacerse daño si ella pone fin a la relación.

Sepa que la ley ha cambiado, de manera que, si tiene (o tuvo) una relación íntima con el abusador, ahora puede obtener una orden de protección del tribunal de familia. Vea la sección de este folleto titulada «La policía y los tribunales» para obtener más información sobre este tema y sobre sus opciones legales.

Para obtener ejemplos, asesoramiento y mayor información acerca de la violencia en la pareja adolescente, vea la página de internet de la Línea nacional de ayuda para casos de abuso en relaciones de noviazgo de adolescentes:

www.loveisrespect.org.

PERSONAS CON DISCAPACIDADES

La naturaleza del abuso no es tan diferente para la mujer discapacitada. La diferencia en estos casos consiste en que el abusador puede usar la discapacidad para ejercer control sobre la víctima. Además, algunas mujeres discapacitadas sometidas a abuso dependen del abusador o de otras personas para sus necesidades básicas. Quizás necesiten ayuda con la preparación de alimentos, sus medicamentos, las finanzas o el cuidado personal, como así también con su equipo de adaptación.

Un abusador puede usar la discapacidad de su pareja para causarle daño, por ejemplo:

- poniendo un objeto en el camino de una mujer ciega para provocar una caída;
- privando a una mujer de la silla de ruedas que necesita para moverse;
- inutilizando los dispositivos de ayuda (como audífonos) de una persona con discapacidad auditiva; y
- amenazándola con colocarla en una institución o en un hogar para inválidos.

El abusador también puede utilizar la discapacidad para engañar a la policía o a otras personas. Algunos ejemplos son:

- comunicarse por ella o interpretar para ella por medio de lenguaje por señas o TTY;
- proporcionar información falsa acerca de sus medicamentos; y
- insinuar que ella es «estúpida», está «loca» o «borracha».

Cuando las mujeres discapacitadas tratan de escapar de situaciones de abuso, enfrentan una serie de riesgos. Algunos de los principales riesgos son:

- no poder comunicarse o localizar a suministradores de servicios;



- carencia de transporte accesible;
- carencia de una vivienda asequible y accesible;
- dificultades para comunicarse; y
- el desconocimiento generalizado de la gente acerca de las discapacidades, que dificulta obtener ayuda.

Algunas mujeres pueden ser amenazadas con perder a la persona que cuida de ellas si piden ayuda o ponen fin a la relación. Estas mujeres pueden temer que esta pérdida cause que se las coloque en una institución o en un hogar para inválidos.

En algunos casos, el abuso en la forma de violencia doméstica puede llegar a tal punto que causa una incapacidad en la mujer. En dichos casos, la víctima enfrenta varias situaciones traumáticas: los incidentes de violencia doméstica y el comienzo de una discapacidad. Y con estos vienen muchos desafíos y cambios que ella tendrá que enfrentar. Una discapacidad causada por el abuso puede consistir en problemas físicos obvios o en problemas menos aparentes, tales como lesiones de cabeza o columna y trastorno de estrés postraumático.

Para mayor información, vea el sitio web Barrier Free Living (Vida Sin Obstáculos): www.bflnyc.org.

MUJERES INMIGRANTES

Una persona inmigrante es aquella que se ha mudado desde otro país a los Estados Unidos. Los términos «documentado» e «indocumentado» hacen referencia a documentos (papeles) que prueban que alguien tiene o no el derecho legal de estar en este país. Los inmigrantes indocumentados a veces son llamados «extranjeros ilegales».

Algunas mujeres inmigrantes son traídas a este país por personas que les mienten y les prometen un buen trabajo o un matrimonio arreglado al llegar a los Estados Unidos. Sin embargo, cuando llegan, se las despoja de su dinero y sus documentos, y se las obliga a prostituirse o a hacer otros trabajos que las degradan sexualmente y las ponen en peligro. Esto a veces se denomina «trata o tráfico de personas».

Usted tiene el derecho de vivir sin violencia en el hogar, más allá de que tenga o no documentos.

Su abusador puede haberle dicho que si usted pide ayuda estará en problemas pero, en realidad, es posible que sea él a quien deporten si es arrestado y no tiene documentos. Además, existe la posibilidad de que usted pueda legalizar su situación en los Estados Unidos sin la ayuda del abusador.

Si usted tiene una situación legal en este país pero no habla bien inglés, sepa que hay personas que la pueden ayudar. Por ejemplo, la línea de información sobre violencia doméstica y agresión sexual de Nueva York



proporciona ayuda en hasta 120 idiomas. Algunas organizaciones y ciertos servicios pueden ofrecer interpretación para personas que no hablan inglés.

La agencia que maneja asuntos de inmigración se llama Servicios de Ciudadanía e Inmigración de Estados Unidos (United States Citizenship and Immigration Services, USCIS). Esta agencia solía llamarse Servicios de Inmigración y Naturalización (Immigration and Naturalization Services, INS). *Como mujer inmigrante usted nunca debe llamar a USCIS directamente.* Le sugerimos obtener ayuda de un abogado especializado en cuestiones de inmigración para que le ayude a entender todo esto. Su abogado se comunicará con la oficina de inmigración, de ser necesario. Trate de conseguir un abogado por medio del programa de violencia doméstica.

Usted tiene el derecho de vivir sin violencia en el hogar, más allá de que tenga o no documentos. Si usted ha sido víctima de violencia doméstica o agresión sexual, existe ayuda. No deje que las amenazas de deportación le impidan obtener ayuda.

Aun cuando usted actualmente no tenga documentos, las siguientes son cosas que puede hacer para salir de una situación de peligro:

- Llamar a la policía.
- Utilizar los programas de violencia doméstica.
- Llamar a los centros de crisis para víctimas de violación.
- Solicitar ciertos fondos de ayuda para víctimas.
- Obtener Medicaid de emergencia.
- Obtener tratamiento en salas de emergencias.
- Obtener una orden de protección.
- Solicitar la residencia legal en algunos casos.

Para mayor información, vea el sitio web de Legal Momentum (Impulso Legal): www.loveisrespect.org. Incluimos más recursos en la contraportada de este folleto.



AMIGOS, FAMILIARES Y COLEGAS

CREO QUE ALGUIEN A QUIEN YO CONOZCO ESTÁ SIENDO VÍCTIMA DE ABUSO. ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Muchas personas abusadas por sus parejas no saben a quién acudir o han tenido malas experiencias cuando han pedido ayuda en ocasiones anteriores. Su disposición para ayudar es importante para la víctima cuando ella está planeando su seguridad personal. Pero, si bien mostrar buena disposición y buenas intenciones es algo positivo, estar listo para ofrecer la ayuda necesaria es algo aun mejor.

POSIBLES SEÑALES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Las consecuencias de la violencia doméstica pueden revelarse de muchas maneras. Estar al tanto de ello no sólo le ayudará a comprender mejor este tipo de situaciones sino que también le ayudará a identificar con mayor facilidad a una víctima de abuso.

Las señales visibles de lesión física incluyen:

- hematomas, cortes, quemaduras, marcas de mordeduras humanas y huesos quebrados;
- lesiones durante el embarazo, aborto espontáneo o nacimiento prematuro;
- demora en obtener ayuda médica cuando hay lesiones; y
- muchas lesiones en diferentes estados de curación.

Una víctima de abuso puede tratar de ocultar las lesiones que pueden ser vistas por otras personas. Esto puede ser evidente cuando alguien repentinamente comienza a usar camisas de manga larga o cuello alto en el verano, o lentes de sol en ambientes cerrados, algo que nunca antes habían hecho.

Las enfermedades que pueden estar relacionadas con el abuso incluyen:

- enfermedades relacionadas con el estrés, tales como dolor de cabeza, dolor de espalda, dolor constante, trastornos gastrointestinales, problemas para dormir, trastornos de alimentación, cansancio permanente;
- afecciones relacionadas con la ansiedad, tales como palpitaciones cardíacas, dificultad para respirar, ataques de pánico; y
- depresión, pensamientos o intentos suicidas, alcoholismo o drogadicción.



En el lugar de trabajo, los efectos de la violencia doméstica pueden revelarse por medio de:

- problemas para concentrarse o enfocarse en el trabajo, faltar al trabajo o llegar tarde frecuentemente, o pedir mucho tiempo libre;
- acoso en el lugar de trabajo por parte del abusador, ya sea en persona o por teléfono; y
- malos antecedentes laborales o pérdidas de empleo.

Los cambios de comportamiento que usted puede notar y que pueden indicar abuso incluyen:

- una persona que se muestra nerviosa, callada o se sobresalta cuando está en presencia de su pareja;
- una persona con la que usted solía pasar mucho tiempo y quien ahora nunca puede hacer cosas con usted;
- una persona que de pronto está «dando parte» a su pareja todo el tiempo o quien constantemente recibe llamadas, correos electrónicos o mensajes de texto de su pareja cuando no están juntos.

¿CÓMO PUEDO SABERLO CON SEGURIDAD?

La única manera de saber con seguridad si alguien que usted conoce es víctima de abuso es PREGUNTARLE. Esta conversación siempre debe ser *en privado*. Es un mito común que las personas abusadas no quieren hablar acerca de lo que les está sucediendo. Si bien es verdad que algunas personas tratan de ocultar el abuso, frecuentemente lo hacen porque tienen miedo de pasar vergüenza, de que su pareja se entere, de que se les eche la culpa, de que no se les crea o de que se las presione a hacer algo para lo que no están listas o capacitadas.

No complique el asunto. Si hay cosas específicas que usted ha notado y que le preocupan, puede decir algo como «He notado ‘esto, aquello y lo otro’ y me preocupas. ¿Hay algo que pueda hacer para ayudar?» o «Me parece que estás estresada y que no eres feliz. Si quieres hablar ahora o en otro momento, será nuestro secreto».

Algunas personas temen hablar con una mujer acerca de las preocupaciones que tienen por su seguridad porque consideran que «no es su asunto» o que su ofrecimiento de ayuda no será bienvenido. Pero la creencia de que «lo que sucede a puertas cerradas» no debe cuestionarse ha contribuido al problema de la violencia doméstica. Aun cuando la persona no esté lista para tratar el tema la primera vez que usted se lo plantee, es posible que más tarde, sabiendo que su preocupación es auténtica, se acerque a usted.

Hágale saber que su seguridad le preocupa y que usted desea ayudar.

**Si usted pregunta, prepárese para brindar apoyo.**

Hay muchas cosas que puede hacer para prepararse para ofrecer ayuda, apoyo y motivación.

- **Aprenda acerca de la violencia doméstica.** Lea esta guía, hable con especialistas en violencia doméstica, lea libros o investigue en la Internet para aprender más acerca de la violencia doméstica. Sepa qué servicios están disponibles.
- **Inicie una conversación en privado** y cuando tenga tiempo suficiente para hablar con tranquilidad, si la víctima lo desea.
- **Abandone toda expectativa que tenga** acerca de la posibilidad de una solución rápida al tema de la violencia doméstica o a los obstáculos que enfrenta una mujer víctima de abuso. Entienda que, en algunos casos, el no hacer nada es lo menos riesgoso para ella.
- **Cuestione y modifique toda actitud y creencia falsa que usted pueda tener acerca de mujeres abusadas.** Estas mujeres no son víctimas de abuso porque estén haciendo algo incorrecto. Son mujeres atrapadas en relaciones con parejas que las manipulan por medio de comportamientos violentos y controladores. Cuanto usted mejor pueda reconocer y potenciar la valentía, el ingenio y la capacidad de decisión de la mujer abusada, más podrá ayudarla.

LO QUE USTED PUEDE HACER

- **Créale** y hágale saber que le cree. Si usted conoce a la pareja de esta mujer, recuerde que los abusadores muy frecuentemente actúan de maneras diferentes en público y en privado.
- **Escuche lo que ella le diga.** Preste verdadera atención a lo que ella le diga y hágale preguntas para asegurarse de entender lo que ella le dice. Evite juzgar y dar consejos. Muy probablemente ella le hará saber directamente lo que necesita.
- **Cultive la fortaleza de ella.** Teniendo en cuenta lo que ella le diga y lo que usted haya observado, hágale ver las estrategias que ella ha desarrollado para enfrentar la situación, cómo ha resuelto los problemas, y la valentía y determinación que ha demostrado. Aunque lo que ella haya tratado pueda no haber tenido mucho éxito, ayúdela a cultivar su fortaleza.
- **Valide las emociones que ella tenga.** Es común para las mujeres experimentar emociones contradictorias – amor y miedo, culpa e ira, esperanza y tristeza. Hágale saber que son normales.
- **Evite culpar a la víctima.** Dígale que el abuso no es culpa de ella. Dígale que el abuso es problema y responsabilidad de su pareja, pero no hable mal de él.



- **Tómelo seriamente.** Si a usted le preocupa la seguridad de esta persona, hágaselo saber sin prejuizar, diciéndole simplemente: «Tu situación parece peligrosa y me preocupa tu seguridad».
- **Ofrézcale ayuda.** Ofrézcale formas específicas de ayuda e información. Si ella le pide que haga algo que usted puede y quiere hacer, hágalo. Si usted no puede o no quiere hacerlo, dígaselo y ayúdela a encontrar otros caminos hacia una solución. Luego, busque otras maneras en las que usted pueda ayudar.
- **Ayúdela a tomar medidas de seguridad personal.** La clave para planear medidas de seguridad es concentrarse en un problema, considerar todas as opciones disponibles, evaluar los riesgos y beneficios de las diferentes opciones y decidir cómo reducir los riesgos. Ofrézcale ideas, recursos e información.
- **Respalde y respete las decisiones que ella tome.** Recuerde que toda decisión que una mujer abusada toma implica riesgos. Si usted realmente quiere ayudar, sea paciente y respete las decisiones de la mujer, aun cuando usted no esté de acuerdo con ella.

QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER

QUÉ HACER:

Pregunte.
Expresé supreocupación
Escuche y valide.
Ofrezca ayuda.
Respalde las decisiones que ella tome.

QUÉ NO HACER:

No espere que ella venga a usted.
No prejuzgue ni culpe.
No la presione.
No la aconseje.
No ponga condiciones a su ayuda.



RECURSOS

LÍNEA DIRECTA DE AYUDA SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA

Su línea local de información puede proporcionarle datos sobre recursos contra la violencia doméstica en su comunidad. Para obtener el número de la línea de información de su programa local de violencia doméstica, llame a la línea de información del programa de Nueva York sobre Violencia Doméstica y Agresión Sexual (NYS Domestic and Sexual Violence).

LÍNEA DE INFORMACIÓN SOBRE VIOLENCIA DOMÉSTICA Y AGRESIÓN SEXUAL DEL ESTADO DE NUEVA YORK

1-800-942-6906

TTY: 1-800-818-0656

Español 1-800-942-6908

TTY en español: 1-800-780-7660

En la Ciudad de Nueva York: 1-800-621-HOPE (4673) o marque 311

TTY: 1-866-604-5350

Para obtener una lista de líneas de información sobre violencia doméstica por condado, vea: www.opdv.state.ny.us/whatisdv/dvhotlines.html

RECURSOS ADICIONALES EN EL ESTADO DE NUEVA YORK

Otras líneas de información en el Estado de Nueva York

New York State Child Abuse Hotline

1-800-342-3720

New York State Adult Abuse Hotline

1-800-342-3009, opción 6

New York State Office for the Aging – Senior Citizens Hotline

1-800-342-9871

New York State Department of Health – Growing Up Healthy Hotline

1-800-522-5006

TTY: 1-800-655-1789

- Proporciona información sobre atención médica, nutrición y otros servicios médicos y sociales.

Continúa



OTROS RECURSOS EN EL ESTADO DE NUEVA YORK

GENERALES

New York State Office for the Prevention of Domestic Violence

www.opdv.state.ny.us

New York City Mayor's Office to Combat Domestic Violence

www.nyc.gov/html/ocdv/html/home/home.shtml

New York State Coalition Against Domestic Violence

www.nyscadv.org

New York State Coalition Against Sexual Assault

www.nyscasa.org

NIÑOS

New York State Office for Children and Family Services

www.ocfs.state.ny.us

Para información sobre:

- Abuso de menores
- Servicios de protección al menor
- Cuidado de niños
- Servicios de protección al adulto
- Una lista de departamentos locales de servicios sociales por condado.

Prevention Information Resource Center/Parent Helpline

1-800-342-7472, www.preventchildabuseny.org

JUSTICIA PENAL

Victim Information and Notification Everyday (VINE)

1-888-VINE-4NY (846-3469)

www.docs.state.ny.us/vine.html

www.vinelink.com

AYUDA ECONÓMICA

New York State Crime Victims Board

www.cvb.state.ny.us

- Proporciona compensación económica a víctimas de crímenes para cubrir ciertos gastos relacionados con su victimización.

Oficina principal, Albany: (518) 457-8727

Oficina de la Ciudad de Nueva York: (718) 923-4325

Oficina de Buffalo: (716) 847-7992

Línea informativa: 1-800-247-8035



New York State Department of Labor

www.labor.state.ny.us

Para información sobre:

- Seguro de desempleo.

New York State Office of Temporary and Disability Assistance (OTDA)

1-800-342-3009

www.otda.state.ny.us

Para información sobre:

- Asistencia temporal
- Cupones para alimentos.

One-Stop Centers

www.workforcenewyork.org/onestops.htm

- Asistencia laboral.

SALUD

New York State Department of Health

www.health.state.ny.us

Para información sobre:

- Medicare y Medicaid;
- Family Health Plus (seguro de salud para adultos);
- Child Health Plus (seguro de salud para niños);
- Programa de Nutrición Suplementaria Especial para Mujeres, Bebés y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC);
- Programa de Asistencia para el Cuidado Prenatal (Prenatal Care Assistance Program, PCAP); y
- Cobertura de Seguro Farmacéutico para Personas Mayores (Elderly Pharmaceutical Insurance Coverage, EPIC).

New York State HIV/AIDS Information Service

1-800-541-AIDS (2437)

www.nyaidslines.org

New York State Office of Alcoholism and Substance Abuse Services (OASAS)

1-800-522-5353

www.oasas.state.ny.us

**RECURSOS NACIONALES****National Domestic Violence Hotline**

1-800-799-SAFE (7233)

TTY: 1-800-787-3224

www.ndvh.org**National Sexual Assault Hotline**

1-800-656-HOPE (4673)

www.rainn.org**National Teen Dating Abuse Helpline**

1-866-331-9474

TTY: 1-866-331-8453

www.loveisrespect.org**Amy's Courage Fund, National Network to End Domestic Violence
(antiguamente Doors of Hope Direct Assistance Fund)**

(202) 543-5566

<http://www.nnedv.org/projects/amysfund.html>**ASISTA**www.asistaonline.org

- Información para representantes / intercesores y abogados que trabajan en el campo de la violencia doméstica y casos de abuso sexual que involucran aspectos de inmigración.

Family Violence Prevention Fundwww.endabuse.org

- Información sobre inmigración y demás información sobre violencia doméstica.

Humane Society of the United Stateswww.hsus.org

- Información sobre el vínculo entre la crueldad contra animales y la violencia doméstica.

LawHelp.orgwww.lawhelp.org

- Ayuda para localizar asistencia legal en su comunidad.

National Human Trafficking Resource Center

1-888-373-7888

www.acf.hhs.gov/trafficking/hotline/index.html**Violence Against Women Online Resources (VAWOR)**www.vaw.umn.edu/**(Minnesota Center Against Violence and Abuse — MINCAVA)**www.mincava.umn.edu/**WomensLaw.org**www.womenslaw.org

- Información legal y recursos contra la violencia doméstica, por estado.



Usted puede desprender esta página del resto del folleto para conservarla en un lugar seguro.

Frecuentemente es difícil llevar la cuenta de los diferentes nombres, números telefónicos y lugares que deben recordarse cuando uno trata de obtener ayuda. Usted puede usar los espacios en blanco a continuación para anotar la información de contacto de las personas con las que trabaja en este proceso. Puede personalizar esta página como le sea útil. Las personas y los lugares que puede querer incluir son, entre otros:

- representante del programa de violencia doméstica;
- subfiscal de distrito;
- policía;
- tribunales;
- abogados – tribunal de familia, inmigración, divorcio, etc.;
- hospital / clínica médica; y
- centros laborales.

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Vea al dorso



RECURSOS PERSONALIZADOS

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

Nombre: _____ Agencia: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____ Correo electrónico: _____

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

TTY: 1-800-818-0656

ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311

TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**

NOTAS: _____

AGRADECIMIENTOS

La Oficina para la Prevención de Violencia Doméstica desea agradecer a los integrantes de los siguientes grupos de apoyo para víctimas de violencia doméstica y personal de los programas que proporcionaron valiosa información para la actualización de este folleto en el año 2008. Aid to Victims of Violence (Ayuda para las Víctimas de la Violencia), Cortland, NY; Equinox, Albany, NY; Voices of Women (VOW) (Voces de Mujeres), NYC; y NYC Gay and Lesbian Anti-Violence Project NYC (Proyecto Antiviolenencia contra Gay y Lesbianas de la Ciudad de Nueva York). Además de la información que proporcionaron, las citas usadas en el folleto provienen de estos grupos de apoyo.

La versión original de esta publicación fue escrita por la Oficina para la Prevención de la Violencia Doméstica en colaboración con una amplia gama de organizaciones sin fines de lucro y de agencias estatales.

Una versión electrónica de la guía está disponible en http://www.opdv.state.ny.us/about_dv/fss/contents.html

(Derechos de reproducción) ©1996, 2000, 2008 New York State Office for the Prevention of Domestic Violence (NYSOPDV)

Todos los derechos reservados.

Si usted desea obtener permiso para usar cualquier porción de esta publicación, por favor solicítelo por escrito al consejo de la agencia cuya dirección figura abajo. Favor de identificar la sección solicitada, la manera en que se usará el material y dónde será publicado. Este material no puede ser reimpresso sin la autorización expresa de la Oficina para la Prevención de la Violencia Doméstica del Estado de Nueva York.



New York State Office for the Prevention of Domestic Violence
80 Wolf Road, Albany, NY 12205
(518) 457-5800 Fax (518) 457-5810

1-800-942-6906

**LÍNEA DIRECTA SOBRE AGRESIÓN SEXUAL Y VIOLENCIA
DOMÉSTICA DEL ESTADO DE NUEVA YORK.**

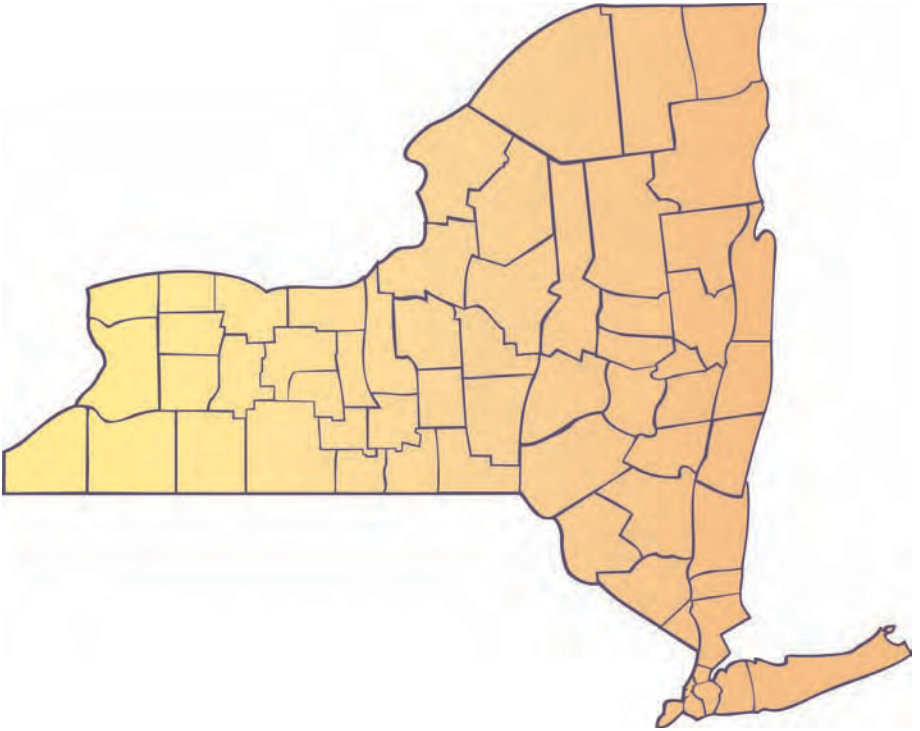
TTY: 1-800-818-0656

ESPAÑOL: 1-800-942-6908 TTY: 1-800-780-7660

EN LA CIUDAD DE NUEVA YORK: 1-800-621-HOPE (4673) O MARQUE 311

TTY: 1-866-604-5350

**LAS 24 HORAS DEL DÍA,
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA**



ESTADO DE NEW YORK

OFICINA PARA LA PREVENCIÓN DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA