



GUÍA DE
RECURSOS



EQUIPO DE RESPUESTA A VIOLENCIA DOMÉSTICA
DEPARTAMENTO DE POLICÍA DE HILLSBORO
250 SE 10th Avenue | Hillsboro, OR
503.681.6175 | 503.469.8620 las 24 horas
911 Emergencias

Esta guía es un recurso del Equipo de Respuesta a Violencia Doméstica de la Policía de Hillsboro. Los recursos de la lista cambian ocasionalmente. Por favor llame o visite sus sitios web para confirmar los horarios y disponibilidad.

Si tiene preguntas sobre los recursos o la información de esta guía, o busca información que no está en esta guía, por favor comuníquese con el Especialista del Programa de Violencia Doméstica de la Policía:
503.681.6175



Número de caso: _____

Nombre de agente de policía: _____

Nombre del defensor: _____

Comentarios: _____

TABLA DE CONTENIDO

RECURSOS

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Teléfonos las 24 horas | 4 |
| Médicos..... | 4-5 |
| De vivienda y alimentos | 5 |
| De asesoramiento y referencias | 5-6 |
| Culturalmente específicos..... | 6 |

ASUNTOS LEGALES

| | |
|---|-----|
| Detención obligatoria..... | 7 |
| Acuerdos de puesta en libertad | 7 |
| Órdenes de protección..... | 8-9 |
| Derechos generales de las víctimas..... | 10 |

MITOS Y DATOS REALES

11-12

CICLO DE VIOLENCIA

13

IDENTIFICACIÓN DE RELACIONES

| | |
|-------------------------------|----|
| Rueda de poder y control..... | 14 |
| Rueda de igualdad..... | 14 |

SEÑALES DE UNA RELACIÓN MALSANA

15

TIPOS DE ABUSO

16-17

ESTRANGULAMIENTO

| | |
|-------------------------|----|
| Estrangulamiento..... | 18 |
| Señales y síntomas..... | 19 |

VIOLENCIA DOMÉSTICA Y EMBARAZO

20

EFECTOS DEL TRAUMA

| | |
|--|----|
| Adultos | 21 |
| Niños | 21 |
| Niños pequeños | 22 |
| Niños en edad escolar | 22 |
| Adolescentes | 23 |
| Experiencias negativas durante la niñez..... | 23 |

PLANIFICACIÓN DE SEGURIDAD.....

24-25

CUIDADO DE UNO MISMO.....

26

SEGUIR ADELANTE.....

27

En esta guía, usamos los términos víctima y sobreviviente: El término “víctima” a menudo se usa al referirse a una persona recientemente afectada por violencia doméstica y/o sexual, al hablar de un delito en particular, o al referirnos a aspectos del sistema judicial. El término “sobreviviente” a menudo se refiere a una persona que ha pasado por el proceso de recuperación o cuando estamos hablando de los efectos a corto o largo plazo de la violencia doméstica y sexual.



Centro de Justicia Familiar del Condado De Washington (*Family Justice Center of Washington County o FJC*)

735 SW 158th Avenue, Beaverton

503.430.8300 | www.fjwc.org

- Preparación y presentación de órdenes de protección y de acoso
- Tribunal electrónico
- Planificación para la seguridad
- Asesoramiento y clases
- Servicios bilingües y para LGBTQ
- Guardería interna
- Representación civil, jurídica y en múltiples organizaciones gubernamentales, incluso el Centro de Recursos de Violencia Doméstica (*Domestic Violence Resource Center o DVRC*)

Servicios para víctimas y asesoramiento (*Counseling and Victims Services*)

160 N 1st Ave., Hillsboro | 503.846.3020 x1

www.co.washington.or.us/CommunityCorrections/VictimServices

- Orientación y asesoría en el proceso judicial
- Lo(a) acompañamos al tribunal
- Instrucción y asesoramiento gratuitos
- Planificación de seguridad
- Información y referencias a servicios

Ayuda para víctimas del Fiscal de Distrito del Condado de Washington (*Washington County District Attorney Victims' Assistance*)

150 N 1st Ave. 3rd floor, Hillsboro | 503.846.8671 washingtoncountyda.org/protecting-victims-and-families

- Orientación durante el proceso judicial y lo acompañamiento a la cita en el tribunal
- Guía de recursos para víctimas de delitos

Departamento de Servicios Humanos Temporal para sobrevivientes de Violencia Doméstica (*Department of Human Services Temporary Aid for Domestic Violence Survivors Grant o TA-DVS*)

5300 NE Elam Young Parkway, Hillsboro

503.646.7234

www.oregon.gov/DHS/ABUSE/DOMESTIC/pages/tadvs.aspx

Compensación para víctimas de delitos del Departamento de Justicia de Oregon (*Oregon Department of Justice Crime Victims' Compensation*)

503.378.5348 | doj.state.or.us/victims/compensation.shtml

- Asistencia económica para gastos de asesoramiento, médicos, rehabilitación, pérdida de ingresos, gastos funerarios, etc., para las víctimas y sus familias

Información y notificación diaria para víctimas (*Oregon VINE*)

1.877.674.8463 | www.vinelink.com

- Estatus de patria potestad, ubicación de infractores, fecha de puesta en libertad
- Notificación si alguien sale de la cárcel, es transferido, se escapa, fallece o hay otra información de libertad condicional
- Las 24 horas del día, los 365 días del año

Confidencialidad del domicilio, Departamento de Justicia de Oregon (*Oregon Department of Justice Address Confidentiality*)

503.373.1323 | www.doj.state.or.us/victims

- Servicio gratuito de reenvío de correo par a víctimas de violencia doméstica, agresión sexual, tráfico humano o acoso

Información sobre el preso de la cárcel del Condado de Washington, las 24 horas: 503.846.6374

www.co.washington.or.us/sheriff/jail/arrestrelease.cfm

www.co.washington.or.us/sheriff/jail/who-is-in-custody.cfm

LÍNEAS ABIERTAS 24 HORAS

Centro de Recursos de Violencia Doméstica (DVRC)

503.640.5352 o 1.866.469.8620

Call to Safety

503.235.5333 o 1.888.235.5333

- Información actualizada sobre servicios de refugios seguros

Línea de crisis de violencia doméstica nacional

1.800.799.7233 or SAFE | www.thehotline.org

Línea de crisis del Centro de Recursos de Agresión Sexual (*Sexual Assault Resource Center Crisis Line*)

503.640.5311 o 1.800.799.7233

Proyecto ÚNICA / Línea de crisis en español, las 24 horas.

503.232.4448 o 1.888.232.4448

Military OneSource

1.800.342.9647

Real Warriors Live Chat

1.866.966.1020

MÉDICOS

Si ha sido estrangulado(a) o de otra forma le han cortado la respiración o la circulación, solicite atención médica.

Si es víctima de violencia doméstica, es posible que haya fondos para ayudarle a pagar por su examen médico (mediante el Fondo SAVE).*

Los síntomas pueden poner en riesgo su vida, como por ejemplo la hinchazón del interior de la garganta, que puede tardar hasta 36 horas en observarse.

Providence St. Vincent Medical Center

503.216.1234 | www.providence.org

9205 SW Barnes Road, Portland

- Enfermeros capacitados para evaluar el estrangulamiento

Kaiser Permanente Westside Medical Center

971.310.1000 | www.kaiserpermanente.org

2875 NW Stucki Avenue, Hillsboro

Virginia Garcia Memorial Health Center

503.601.7400 | viriniagarcia.org

226 SE 8th Avenue, Hillsboro

*Para información sobre el Fondo SAVE, póngase en contacto con el Centro de Recursos de Agresión Sexual (*Sexual Assault Resource Center o SARC*), listado en la página 6.

Northwest Health Clinic

266 W Main Street, Hillsboro

503.941.3016 | www.nhcoregon.org

Horas: Martes de 8 a.m. a 7 p.m., Miércoles de 7 a.m. a 6 p.m.,
Viernes de 7 a.m. a 1 p.m.

Tuality Healthcare

503.681.4290 | www.tuality.org

335 SE 8th Avenue, Hillsboro

Hawthorn Walk-in Center

5240 NE Elam Young Parkway, #100, Hillsboro

503.846.4555 | Líneas abiertas las 24 horas: 503.291.9111

hawthornwalkincenter.com

- Servicios de adicción y salud mental

VIVIENTAS Y ALIMENTOS

Departamento de Servicios Humanos (*Department of Human Services*)

503.693.4555 | 5300 NE Elam Young Pkwy, Hillsboro

www.oregon.gov/dhs/Pages/index.aspx

- Asistencia en efectivo para individuos de bajos recursos
- Beneficios de comida (SNAP)
- Asistencia para pagar por la guardería
- Servicios para víctimas de violencia doméstica

Plan de Salud de Oregón (*Oregon Health Plan u OHP*)

877.314.5678 | OregonHealthCare.gov

- Seguro médico para familias e individuos de bajos recursos

Community Action

503.648.6646 | 1001 SW Baseline Road, Hillsboro

www.caowash.org

- Recursos y referencias para guarderías
- Asistencia para emergencias de pago de renta y electricidad
- Head Start y Early Head Start
- Servicios de vivienda y para personas sin techo
- Community Connect: 503.640.3263

2-1-1 or 1.866.698.6155

211info.org

- Información y referencia a servicios en el Condado de Washington

Sonrise, Ministerio hispano

503.640.2449 | 6701 NE Campus Way, Hillsboro

hispanic.isonrise.com/welcome#home

- Distribución de alimentos, ropa y productos para la higiene
- Refugio temporal (Albergue SOS en Orenco Station)

Iglesia católica St. Matthew/St. Vincent de Paul

503.693.7528 | Hertel Center, 447 SE 3rd, Hillsboro

spanish.svdphillsboro.com

- Alimentos, muebles y asistencia para vivienda/servicios públicos

HomePlate Youth Services

503.867.7762 | 332 NE 6th Avenue, Hillsboro

www.homeplateyouth.org

Centro de paso para jóvenes sin hogar entre los 16 y 24 años: comidas, duchas, artículos para la higiene, bolsas de suministros para llevar, entretenimiento, referencias

Salvation Army

503.640.4311 | 351 SE Oak Street, Hillsboro

hillsboro.salvationarmyusa.org

- Asistencia de emergencia para alimentos y económica
- Servicios para adultos, jóvenes y personas mayores

Albergue para animales pequeños Bonnie L. Hayes

503.846.7041 | 1901 SE 24th Avenue, Hillsboro

www.co.washington.or.us/HHS/AnimalServices

- Cuidado de mascotas perdidas/abandonadas.
- Adopciones de mascotas y posible cuidado de crianza temporal
- Servicio de colocación de micro-chips y esterilización/castración

ASESORAMIENTO Y REFERENCIAS

DVRC, Servicios de asesoramiento clínico

503.640.5253 | www.dvrc-or.org/professional-counseling/

- Terapia clínica para sobrevivientes y familias de Hillsboro y Beaverton
- Defensa de víctimas, grupos de apoyo, planificación de seguridad
- Servicios especiales para niños
- Servicios en español

Servicios para víctimas y asesoramiento del Condado de Washington

160 SW Washington Street, Hillsboro, 503.846.3020

www.co.washington.or.us/communitycorrections/victimservices/services/counseling.cfm

- Asesoramiento gratuito con victimización delictuosa, abuso de pareja íntima, para formar relaciones sanas, manejar estrés y ansiedad, metas de carrera y trabajo, etc.

Si es víctima de violencia doméstica, abuso sexual o acoso tiene los siguientes derechos:

- Puede cancelar su contrato de arrendamiento temprano para mudarse a un lugar seguro.
- Puede pedirle al que cancele el contrato de arrendamiento de su abusador para que así usted no tenga que cancelar el suyo.
- Puede cambiar sus cerraduras para su seguridad.
- Su propietario no lo (a) puede tartar diferente porque a usted o sus hijos hayan sido víctimas de violencia domestica, abuso sexual o acoso.
- No se le puede responsabilizar del daño a la propiedad que causó un abusador durante un incidente de violencia doméstica.

Esto no sustituye la asesoría de un abogado. Para obtener más información sobre la ley, debe comunicarse con un abogado o visitar www.oregonlawhelp.org

Centro de recursos de agresión sexual (SARC)

503.640.5311 | 4900 SW Griffith Dr Ste 100, Beaverton

www.sarcoregon.org

- Asesoramiento y servicio de administración de casos para sobrevivientes de abuso sexual y niños, en inglés y español

Pacific Psychology Clinic

503.352.7333 | 222 SE 8th Ave Suite 212, Hillsboro

www.pchpacificu.org

- Asesoramiento psicológico para sobrevivientes y niños
- Tarifas según la capacidad de pago

Ministerio y Servicios para recuperación de abuso (*Abuse Recovery Ministry and Services o A.R.M.S.*)

3720 SW 141st Ave #102, Beaverton

503.846.9284 o 866.262.9284 | www.abusererecovery.org

- Asesoramiento basado en la fe y educación sobre la violencia doméstica a sobrevivientes y perpetradores

CULTURALMENTE ESPECÍFICOS

Organización Comunitaria de Inmigrantes y Refugiados (*Immigrant and Refugee Community Organization o IRCO*)

10301 NE Glisan Street, Portland

503.234.1541 | www.irco.org

- Servicios para inmigrantes y refugiados, adecuados a su lengua y su cultura específicas

Adelante Mujeres

2030 Main Street, Suite A, Forest Grove

503.992.0078 | adelantemujeres.org

- Educación y empoderamiento para adultos y jóvenes
- Talleres ESPERE
- Específicos para latinos y latinas
- Programas para agricultura y pequeñas empresas

Servicios Sociales Rusos de Oregon (Russian Oregon Social Services o ROSS)

7931 NE Halsey Street, Suite 304, Portland

503.777.3437 o 503.939.4041 (24/7 line)

emoregon.org/ross

- Intervención en crisis.
- Prevención de agresión sexual y violencia doméstica
- Grupos de apoyo y programa de mentoría
- Ayuda con albergue temporal y de transición
- Asesoramiento gratuito para la salud mental

Bradley Angle

5432 N Albina Avenue, Portland

503.232.1528 | www.bradleyangle.org

- Ayuda a sobrevivientes para escapar de la violencia y construir vidas seguras y prósperas
- Apoyo a jóvenes y familias
- Programa LGBTQ
- Apoyo a familias y sobrevivientes Afroamericanos
- Programa de habilitación económica y de asistencia de vivienda

Raphael House

4110 SE Hawthorne Boulevard #503, Portland

503.222.6507 | Crisis line 503.222.6222

www.raphaelhouse.com

- Refugio de emergencia
- Línea de acceso a vivienda las 24 horas
- Vivienda transitoria y defensa de víctimas
- Servicios LGBTQI

Centro para Familias y Jóvenes Nativo Americanos (*Native American Youth and Family Center o NAYA*)

5135 NE Columbia Boulevard, Portland

503.288.8177 x219 | www.nayapdx.org

- Planificación para la seguridad y defensa de víctimas
- Estabilización de la vivienda
- Intervención en crisis
- Grupos de apoyo continuos
- Servicios educativos



Su situación migratoria no afectará sus derechos como víctima de un delito. Es posible que las víctimas inmigrantes tengan derechos adicionales. Si no se respetan sus derechos, puede presentar una queja por violación de los derechos de la víctima de un delito. Hay límites de tiempo para este derecho.

*Dirección de Servicios para Víctimas y Sobrevivientes de Delitos del Departamento de Justicia de Oregon (CVSSD):
503.378.5348*

Según el caso y la edad del transgresor, el caso se puede remitir a la Oficina del Fiscal del Condado de Washington o al Departamento de Menores del Condado de Washington para cargos penales. El tribunal le puede dar información específica sobre cómo puede proceder su caso. Puede parecer abrumador, pero hay personas dispuestas a ayudarle en cada etapa del proceso.

Centro Jurídico de Oregon (Oregon Law Center)

503.640.4115 | 230 NE 2nd Avenue Suite F, Hillsboro

Línea directa para inquilinos: 503.648.7723

Línea directa para beneficios públicos: 800.520.5292

Línea directa para pensión de menores: 800.383.1222

www.oregonlawhelp.org

- Servicios legales civiles gratuitos para oregonianos de bajos recursos
- Instrucción en temas legales: leyes que rigen la familia, derechos de sobrevivientes, vivienda, empleo, beneficios públicos, discriminación, derechos del consumidor, asuntos de la tercera edad, discapacidad y derechos de trabajadores del campo
- Ayuda con una orden de restricción impugnada

St. Andrew's Legal Clinic

503.648.1600 | 232 NE Lincoln Suite H, Hillsboro

www.salcgroup.org

- Servicios jurídicos civiles a bajo costo: derecho familiar, intervención en casos de violencia doméstica, tutela, adopción por padrastros

Programa de asistencia para casos de derecho familiar del Tribunal de Circuito del Condado de Washington (Washington Co. Circuit Court Family Law Assistance Program)

145 NE 2nd Avenue, Room 112C, Hillsboro

No disponible por teléfono.

courts.oregon.gov/courts/washington/help/Pages/Facilitation.aspx

Lunes a Viernes: de 8 a.m. a 5 p.m.

Centro de Derechos de Víctimas de Delitos de Oregon (Oregon Crime Victims Law Center)

503.208.8160 | www.ocvlc.org

- Asistencia jurídica gratuita para víctimas de delitos, incluso sobrevivientes de violencia doméstica, agresión sexual, violencia en citas de noviazgo, acoso

Línea de referencia de la Barra de Abogados de Oregon (Oregon State Bar Lawyer Referral Line)

800.452.7636 | www.osbar.org/public/ris/

- Ayuda para encontrar un abogado
- Programa de referencia de la Barra de Abogados de Oregon para personas de ingresos moderados: Ayuda a oregonianos de ingresos moderados a encontrar asistencia legal asequible. Vea el sitio web anterior para encontrar detalles

Tribunal municipal de la ciudad de Hillsboro (City of Hillsboro Municipal Court)

503.681.6157 | 150 E Main Street, Hillsboro

Fiscal de Distrito del Condado de Washington: 503.846.8671

Departamento de Menores del Condado de Washington: 503.846.8861

Línea directa de ejecución hipotecaria: 503.227.0198

Foreclosure Hotline: 503.227.0198

OTRA INFORMACIÓN

- Si es víctima de una agresión sexual, un hospital debe darle la información correcta y acceso a anticonceptivos de emergencia.
- Si es víctima de violencia doméstica, posiblemente pueda recibir asistencia económica del Departamento de Servicios Humanos de Oregon por medio de la Asistencia Temporal a Sobrevivientes de Violencia Doméstica (TA-DVS)

Las víctimas de violencia doméstica, agresiones sexuales o acoso pueden:

- Faltar al trabajo para asistir a citas del tribunal, citas médicas o citas de asesoramiento psicológico
- Recibir beneficios de desempleo.
- Cancelar un contrato de arrendamiento antes de tiempo, mudarse, etc.
- Cambiar sus cerraduras
- Hacer arreglos especiales para conseguir una vivienda pública
- Arreglar un sistema de pagos diferidos con la compañía telefónica
- Para obtener más información, comuníquese a la Oficina del Fiscal, 503.846.8671, o con el Oregon Law Center, 503.640.4115

DETENCIÓN OBLIGATORIA

En Oregon, los arrestos obligatorios deben ocurrir para situaciones de violencia doméstica; según lo estipulan los Estatutos enmendados de Oregon (ORS 133.055), "El agente arrestará y pondrá bajo custodia al atacante o supuesto atacante si hay causa probable de que se haya cometido un delito entre miembros de una familia o parejas íntimas (actuales o disueltas)."

Para saber si alguien está en la cárcel del Condado de Washington:

www.co.washington.or.us/sheriff/jail/who-is-in-custody.cfm

Línea abierta las 24 horas: 503.846.6826

CONTRATO DE LIBERACION

- Cuando alguien sale en libertad, firma un acuerdo
- Dice lo que lo que se le permite y lo que no se le permite a la persona
- El acuerdo de puesta en libertad puede incluir "no tener contacto" con ciertas personas o lugares, ni siquiera contacto por medio de terceros
- No es lo mismo que una orden de restricción, una orden de protección para ancianos o personas con discapacidades, una orden de protección contra el acoso, una orden de protección contra el abuso sexual ni una orden de protección de emergencia
- Esta orden estará vigente hasta que se resuelva el caso, se rechace, la persona se declare culpable o no, o vaya a juicio

Si tiene preguntas, contacte a la:

Unidad Civil de la Oficina del Sheriff del Condado de Washington

215 N Adams Avenue, Segundo piso, Hillsboro

503.846.2537 | www.co.washington.or.us

ÓRDENES DE PROTECCIÓN

Hay órdenes de los tribunales para prevenir que su abusador se ponga en contacto con usted, a continuación la información detallada:

- www.oregonlawhelp.org
- www.ocadsv.org/find-help
- www.courts.oregon.gov/programs/family/domestic-violence/Pages/default.aspx
- Unidad civil del Condado de Washington: 503.846.2537

El FJC tiene defensores capacitados para ayudarle a decidir qué orden se adapta a su situación y ayudarle a obtener esa orden. No todas las órdenes tienen tarifas de presentación, notificación o audiencia.

Si tiene alguna pregunta, llame al **Centro de Justicia Familiar** al 503.430.8300 o contacte al:

Programa de asistencia de derecho familiar del Tribunal de Circuito del Condado de Washington

145 NE 2nd Avenue, Room 112C, Hillsboro

courts.oregon.gov/courts/washington/programs-services/Pages/Protection.aspx

- Lunes a Viernes: de 8 a.m. a 5 p.m.

ORDEN DE NO CONTACTO

- Cuando alguien es detenido por violencia doméstica, hay una orden obligatoria de no contacto entre la persona arrestada y la supuesta víctima
- Un juez la puede ordenar en cualquier momento en un caso penal
- Puede ser un requisito de la libertad condicional
- En caso de que el acusado infrinja o trate de infringir la orden, se le puede volver a arrestar y acusar de desacato al tribunal
- Difiere de todas las demás órdenes de protección
- Para obtener más información, llame al Programa de asistencia a víctimas de la Oficina del Fiscal de Distrito, al 503.846.8671
- Esta orden estará vigente hasta que se resuelva el caso, sea desestimado, declararse o ir a juicio

LEY DE ORDEN DE RESTRICCIÓN Y PROTECCIÓN POR ABUSO A LA FAMILIA (FAMILY ABUSE PROTECTION ACT RESTRAINING ORDER O FAPA) §107.700 - 735

- Debe haber una relación entre el solicitante (la persona que pide la orden) y el acusado (la persona contra quien se emite la orden)
- La relación debe ser de miembro de familia (por sangre o matrimonio) o de pareja íntima, actual o disuelta
- Debe haber surgido por lo menos un incidente de abuso en los últimos seis meses
- El solicitante debe estar en peligro inminente de abuso futuro
- La orden es emitida por un juez
- Proporcionar la custodia temporal/tiempo de estar con uno de los padres, ordenar a los acusados que desalojen una residencia, que no tengan armas de fuego en su posesión y que les brinden asistencia económica a los solicitantes en algunos casos. Puede incluir animales
- El acusado puede solicitar una audiencia para impugnar la orden.
- Las órdenes se ingresan en los sistemas estatales y nacionales del orden público
- Hay sanciones para el acusado si no cumple con la orden
- Vigente por un año, renovable anualmente

LEY DE ORDEN DE RESTRICCIÓN PARA PREVENIR ABUSO CONTRA ANCIANOS Y PERSONAS CON DISCAPACIDADES (ELDERLY ABUSE AND PERSONS WITH DISABILITIES PREVENTION ACT RESTRAINING ORDER O EPPDAPA) §124.005 - 040

- Protege a las personas mayores, a partir de los 65 años, y a los discapacitados
- Debe haber surgido por lo menos un incidente de abuso en los últimos seis meses
- Puede exigirle al acusado que desaloje la residencia
- No puede ordenar custodia, tiempo con los padres, asistencia económica ni que el acusado no tenga armas de fuego
- La orden se emite una vez que el juez haya revisado la solicitud
- Vigente por un año, renovable anualmente



ORDEN DE PROTECCIÓN CONTRA ABUSO SEXUAL (*SEXUAL ABUSE PROTECTIVE ORDER O SAPO*) §163.760 - 777

- Tanto los adultos como los menores pueden presentar esta solicitud
- Solo está disponible si no cumple con los requisitos para las demás órdenes de protección
- El abuso tiene que haber ocurrido en los últimos seis meses
- Si tiene alguna pregunta, por favor en llamar al Centro de Recursos contra la Agresión Sexual, al 503.640.5311
- Vigente por un año, renovable anualmente

ORDEN DE PROTECCIÓN DE RIESGO EXTREMO (*EXTREME RISK PROTECTION ORDER O ERPO*) §163.732 o 163.750

- Puede ser presentada por un agente del orden público, un familiar o una persona que vive en el hogar del acusado
- Exige al acusado que entregue a las fuerzas locales del orden público todas las armas letales que tenga bajo su custodia, control o en su posesión, y toda licencia para portar un arma de fuego oculta
- Le prohíbe al acusado comprar, procesar, recibir e intentar comprar o recibir armas letales mientras la orden esté vigente
- Puede estar vigente al mismo tiempo que otras órdenes
- El acusado puede impugnar la orden
- Es válida por un año a partir de la fecha de emisión

ORDEN DE PROTECCIÓN DE ACOSO (*STALKING PROTECTIVE ORDER O SPO*) PENAL: §163.730 - 755, CIVIL: §30.866

- No exige que haya una relación entre el solicitante y el acusado
- La puede presentar un agente de policía (una notificación) o el solicitante
- Debe haber al menos dos contactos de acoso por parte del demandado en los últimos dos años que alarmen o amenacen al solicitante y provoquen que el solicitante tema por su seguridad personal o la de un familiar
- El tribunal automáticamente establece una fecha para una audiencia para demostrar causa, a la cual debe comparecer el solicitante
- No otorga custodia temporal ni tiempo para padres y no puede ordenar que un acusado desaloje una residencia
- La orden se ingresa en los sistemas estatales y nacionales del orden público
- Hay sanciones para el acusado en caso de infracciones a la orden
- Si el juez firma una orden permanente, la vigencia puede ser ilimitada

Para todas las órdenes, el acusado debe haber:

- Causado o intentado causar daño físico
- Causado temor de lesiones físicas inminentes
- Causado que usted participe en relaciones sexuales involuntarias a la fuerza o mediante amenaza de fuerza



INFORMACIÓN ÚTIL

- Traiga una identificación con su fotografía
- Todas las solicitudes de órdenes de protección son gratuitas
- Se puede obtener una orden en dos lugares. El Centro de Justicia Familiar o el Tribunal de Circuito del Condado de Washington
- En ambos lugares hay ayuda disponible para que usted complete la documentación de la solicitud y conteste preguntas
- Para solicitar una orden y ver a un juez el mismo día, debe llegar a las 9 a. m. a más tardar para completar el formulario
- A la 1 p. m. comparecerá frente a un juez para que escuche su solicitud
- Para órdenes de protección contra el acoso con la participación de la policía, o notificaciones de acoso, es posible que haya una fecha y hora establecida para el tribunal y usted debe estar presente en la audiencia
- Si un juez otorga su solicitud de orden de protección, toda la documentación debe ir a la oficina del Sheriff del Condado de Washington para que se le envíe la citación a la otra persona

En el Tribunal de Circuito del Condado de Washington:

- No se permite la presencia de niños en la sala del tribunal. Venga con alguien para que le cuide a los niños o haga arreglos para que los cuide una niñera por el día.
- Hay un estacionamiento gratuito en la esquina de 1st y Washington
- Calcule tiempo adicional para pasar por seguridad

En el FJC:

- Pueden entrar niños
- Hay tribunal remoto disponible
- Hay estacionamiento gratuito

FECHAS DE AUDIENCIAS

- Las solicitudes de órdenes contra el acoso se programan para el lunes, miércoles y viernes.
- Todas las demás órdenes de protección se procesan de lunes a viernes.

DERECHOS GENERALES DE LAS VÍCTIMAS

Usted tiene derecho a desempeñar una función importante en el proceso penal o el proceso de justicia de menores, a que ser tratado con dignidad y respeto, a un trato justo e imparcial y a protección razonable del transgresor.

Aunque muchos derechos son automáticos, es posible que tenga que “decirle” a alguien que desea ejercerlos. Hay algunos derechos que deben solicitarse específicamente.

Una forma de solicitar sus derechos es ponerse en contacto con la oficina del Fiscal de Distrito (**503.846.8671**) o el Departamento de Menores. Una vez que reciban su solicitud, esas entidades podrán defender sus derechos en el tribunal.

El Departamento de Policía de Hillsboro mantiene su programa, servicios y actividades de conformidad con las leyes nacionales antidiscriminatorias. Ninguna persona será excluida de participar en nuestros programas, ni se le negarán los beneficios de los programas, ni será sometida a discriminación alguna en ninguno de nuestros programas, por motivos de raza, color de piel, país de origen (incluso dificultad para hablar inglés), discapacidad, religión, sexo, identidad de género, orientación sexual ni edad.

DERECHOS AUTOMÁTICOS

- Tener una persona de apoyo con usted en todo momento, incluso cuando la policía lo interroga
- Si su caso incluye daño físico o muerte, es posible que pueda recibir asistencia económica para cubrir gastos de asesoramiento, médicos o relacionados con el fallecimiento
- Asistir a las audiencias judiciales públicas
- Recibir una copia de la transcripción o una grabación de las audiencias públicas si ya se han llevado a cabo. Es posible que se le cobre por la transcripción o la grabación
- La mayoría de los datos que lo “identifiquen personalmente” (número de teléfono, dirección, número de seguridad social, fecha de nacimiento, números de cuenta de banco y tarjeta de crédito) normalmente se pueden proteger de un supuesto transgresor
- Si la persona declarada culpable en su caso, obtiene un resultado positivo de un análisis de VIH, usted puede recibir un análisis confidencial de VIH, referencias a tratamiento médico y asesoramiento psicológico
- Usted o el fiscal del distrito pueden pedirle al tribunal que limite la distribución de la información y las grabaciones en casos de transgresiones sexuales o de invasión de privacidad personal

DERECHOS QUE SE DEBEN SOLICITAR

- Que se le notifiquen ciertas audiencias públicas
- Recibir información sobre los antecedentes penales del acusado, el reo o el menor transgresor
- Que a la persona acusada o declarada culpable en su caso se le haga un análisis de VIH u otras enfermedades contagiosas si el delito incluyó la transmisión de fluidos corporales
- Que el juez considere su seguridad en una audiencia previa a la puesta en libertad antes del juicio

LUEGO DE UN ARRESTO

DERECHOS AUTOMÁTICOS

- Puede negarse a hablar con un abogado o un investigador privado para el acusado o el supuesto delincuente juvenil
- Se le notificará sobre programas de disposición temprana que puedan proceder en su caso. El fiscal puede considerar todas las recomendaciones en cuanto a programas alternativos para el acusado

DERECHOS QUE SE DEBEN SOLICITAR

- Ser notificado con anticipación sobre la audiencia de puesta en libertad
- Ser consultado sobre las negociaciones de declaración de culpabilidad o la oferta de declaración final en casos de delitos violentos graves

SI SU CASO SE VA A JUICIO

DERECHOS AUTOMÁTICOS

- Si se encarga un informe de investigación previo a la sentencia en su caso, usted puede incluir una declaración en ese informe
- El derecho a expresar su punto de vista en el momento de la sentencia, en persona o por escrito
- Es posible que las leyes de protección de casos de violación sean aplicables en su caso

DERECHOS QUE SE DEBEN SOLICITAR

- Que el tribunal excluya a los medios o al equipo fotográfico o de grabación durante una audiencia de delitos sexuales

DESPUÉS DE LA SENTENCIA

DERECHOS AUTOMÁTICOS

- Restitución inmediata de sus costos ocasionados por el delito
- Ser oído en una audiencia sobre una moción para sobreseer una declaración de culpabilidad

DERECHOS QUE SE DEBEN SOLICITAR

- Ser notificado de la puesta en libertad de un delincuente juvenil de un Centro Correccional para Menores del Departamento Correccional de Menores de Oregón (OYA Youth Correctional Facility), debe darle a OYA sus datos de contacto
- Recibir notificación sobre audiencias sobre libertad condicional con 30 días de anticipación en casos de adultos, debe registrarse con la comisión de liberación (parole board)
- Ser notificado cuando la persona declarada culpable salga de la cárcel
- Ser notificado sobre las audiencias en las cuales la libertad condicional se pueda revocar
- Si el transgresor está bajo la jurisdicción de la Junta de Evaluación de Seguridad Psiquiátrica (Psychiatric Security Review Board o PSRB), para recibir información debe registrarse en el PSRB
- Que el delincuente sexual declarado culpable en su caso no lo contacte

MITOS Y REALIDADES

MITOS

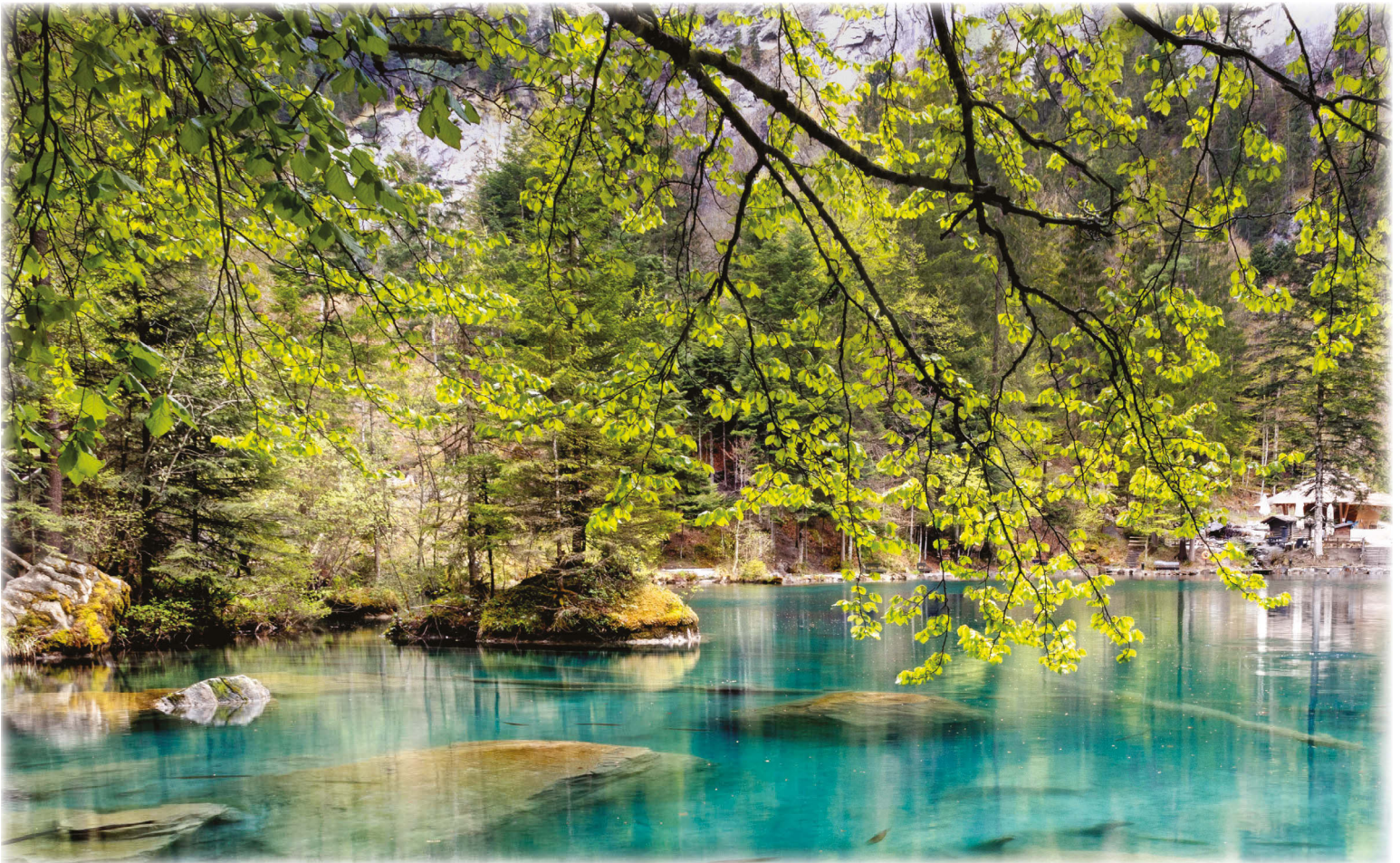
HECHOS REALES

- Algunos sobrevivientes van de un abusador a otros. Debe ser un problema personal. ¿Por qué no se va la víctima y ya? —> **Nadie merece ser víctima de abuso.** Todos tienen el derecho a una vida sin violencia. Nadie desea que su pareja sea abusiva. Las personas que encuentran que su segunda o tercera pareja es abusiva generalmente son acusadas por otros de ser causa de esa violencia. En realidad, el abusador usa su encanto al principio de la relación para aprender sobre el abuso previo.
- El abusador culpa al sobreviviente por la violencia. “Seguramente hay algo que haces mal, si no, no habría dos de nosotros”, o para silenciar al sobreviviente. “No le vas a decir a nadie, porque si lo dices nadie te creerá, ya que antes dijiste lo mismo”.
- Los niños que observan la violencia son hombres abusadores cuando son adultos. —> Según los estudios, el 30 por ciento de los niños varones que son testigos de abuso deciden ser abusadores como adultos, y el 70 por ciento no. Muchos niños y niñas que observan la violencia doméstica de pequeños se transforman en defensores de niños cuando son adultos.
- La violencia doméstica ocurre solo en familias de bajos ingresos. —> **La violencia doméstica no discrimina.** Ocurre en todas las familias: ricas y pobres, urbanas, suburbanas y rurales, en todas partes del país, en todos los grupos étnicos y religiosos y en todas las edades.
- El alcohol y las drogas provocan violencia doméstica. —> El alcohol y las drogas no provocan violencia doméstica. La violencia doméstica es una decisión. Es posible que muchos abusadores tengan alcohol o drogas a mano como pretexto para sus acciones, y digan que sus acciones son el resultado del alcohol y las drogas.
- La violencia doméstica es un problema de control de ira. —> La violencia doméstica no tiene nada que ver con la ira. Los abusadores usan la ira para conseguir lo que quieren. Están en control porque pueden detenerse cuando desean hacerlo, por ejemplo cuando alguien toca la puerta o suena el teléfono. Los abusadores dirigen la violencia a partes ocultas del cuerpo. No abusan de todos los que los hacen “enojar”, sino solamente de su pareja.
- Los abusadores y las víctimas tienen baja autoestima. —> Los abusadores no tienen baja autoestima. Creen que tienen derecho a ejercer poder y control sobre su pareja. Es posible que los abusadores hagan de cuenta de que tienen baja autoestima si eso hace creer a otros de que la violencia no es su culpa.
- La violencia doméstica ocurre solo una o dos veces en una relación. —> Los abusadores generalmente intensifican los comportamientos violentos en grado y frecuencia con el tiempo.
- Los niños no están conscientes de la violencia en su hogar. —> Según los estudios, la mayoría de los niños están conscientes de la violencia que hay en sus hogares.

MÁS DATOS

- Enviamos un mensaje peligroso a los niños y jóvenes varones cuando implicamos que es inevitable que se vuelvan violentos y les damos a los abusadores un pretexto para su comportamiento.
- La violencia doméstica es un delito. Es ilegal hostigar o dañar físicamente a otra persona.
- La violencia doméstica puede al homicidio. Tres cuartos de todas las mujeres víctimas de homicidio son asesinadas por sus esposos, ex esposos o parejas domésticas.
- La violencia doméstica es la principal causa de que las mujeres se queden sin casa.
- Los abusadores insultan, rebajan a las personas, les dicen a las víctimas que todo es su culpa para destruir su autoestima.
- La violencia doméstica le cuesta a la economía de los Estados Unidos aproximadamente entre 3000 y 5000 millones de dólares por año en ausencias al trabajo y otros cien millones de dólares anuales en gastos médicos.
- El abuso psicológico y emocional es abuso: los insultos, rebajas, humillaciones, etc. Que no haya abuso físico no significa que una víctima no sufra violencia doméstica.

Adaptado de *Center for Hope and Safety, Myths and Facts About Domestic Violence*: hopeandsafety.org



CICLO DE VIOLENCIA

El ciclo generalmente sucede en el orden que sigue y se repite hasta que el conflicto se detiene, generalmente cuando el sobreviviente abandona la relación o hay alguna forma de intervención. El ciclo se puede ocurrir tiempos innumerables en una relación abusiva. El ciclo total se puede completar en unas horas o en más de un año. La duración puede ser más corta con el tiempo, así que las etapas de “reconciliación” y “calma” pueden desaparecer. La violencia se puede intensificar y los ciclos pueden progresar más rápido.

1: AUMENTA LA TENSION

La tensión se acumula de las presiones de la vida diaria como conflictos sobre los hijos, problemas de pareja, malentendidos y otros asuntos de familia. También se acumula como resultado de una enfermedad, problemas legales o económicos, desempleo o sucesos catastróficos.

Durante este tiempo, el abusador puede sentir ignorado, o sentirse amenazado, molesto o perjudicado. La sensación puede durar varios minutos, horas o meses.

Para prevenir violencia, es posible que la víctima trate de reducir la tensión al volverse obediente y cariñosa. Es posible que la víctima provoque al abusador de tal manera para disminuir o acelerar la violencia.

En ningún momento existe justificación para que el abusador use la violencia.

El abusador es responsable de sus actos.

No es culpa de la víctima.

2: VIOLENCIA INTENSA Y REPENTINA

Se caracteriza por explosiones de violencia, incidentes de abuso que pueden estar precedidos por abuso verbal o psicológico. Durante esta etapa, el abusador trata de dominar a su pareja con violencia.

Los niños son afectados negativamente al ser testigos de esta violencia y presenciar una relación poco saludable.

La liberación de energía reduce la tensión, y es posible que el abusador sienta o exprese que la víctima se lo “tenía muy merecido”.

3: RECONCILIACIÓN/LUNA DE MIEL

Es posible que el abusador sienta remordimiento, culpa o miedo de que su pareja lo deje o llame a la policía. Es posible que la víctima sienta dolor, miedo, humillación, falta de respeto, confusión y tal vez se sienta responsable.

Caracterizada por la demostración de afecto, la disculpa o hacer como si no hubiera sucedido, esta fase marca un final aparente a la violencia. Es posible que el abusador asegure que no volverá a suceder o que hará todo lo posible por cambiar. Es posible que el abusador sienta o diga que siente mucho remordimiento y tristeza.

La mayoría de los abusadores en algún momento le darán mucho amor y afecto a su pareja después la violencia. Es posible que el abusador use amenazas de lesionarse a sí mismo o suicidarse para que le tengan lástima y prevenir que lo deje su pareja.

Los abusadores son convincentes y sus parejas están ansiosas de que mejore la relación, así que la pareja se queda en la relación.

4: CALMA

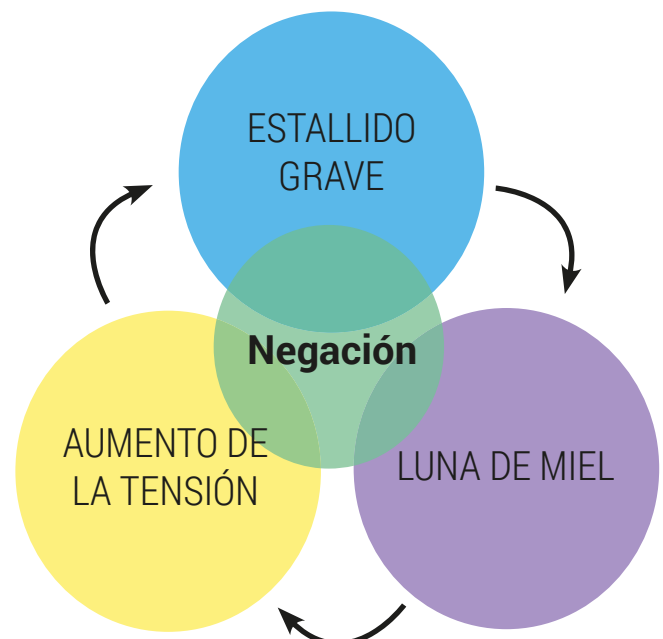
Durante esta etapa, la relación está relativamente en calma y pacífica.

Es posible que el abusador convenga en asistir a asesoramiento, pida perdón y cree una atmósfera de normalidad. Tal vez compre regalos, limpie la casa o participe en el sexo apasionadamente.

Con el tiempo, el abusador se vuelve menos sincero al ofrecer disculpas o pedir perdón. Las dificultades interpersonales surgen inevitablemente, conduciendo de nuevo a la fase de acumulación de tensión. **Es posible que la víctima sienta que tiene que andarse con mucho cuidado.**

El efecto del ciclo continuo puede incluir pérdida del amor, desprecio, angustia o una discapacidad física. La relación puede terminar en separación, divorcio, o en que se mate a la maten.

Wikipedia en español, Violencia de pareja, ciclo de la violencia conyugal
https://es.wikipedia.org/wiki/Violencia_de_pareja



IDENTIFICACIÓN DE RELACIONES



Intervention Programs

202 East Superior Street | Duluth, MN 55802
218-722-2781 | www.theduluthmodel.org

SEÑALES DE UNA RELACIÓN MALSANA

Si su pareja muestra señales de tres o más de estos comportamientos, es posible que esté en una relación abusiva.

Involucramiento rápido

Los abusadores a menudo empiezan relaciones muy rápidamente. Muchas víctimas salieron con su abusador o lo conocieron menos de seis semanas antes de estar comprometidos o vivir juntos.

Celos

Los celos no son una señal de amor; sino una señal de inseguridad y posesividad. Es posible que un abusador monitoree a su pareja muy de cerca, verificando el millaje de su auto, llegando inesperadamente o incluso rehusándose a permitir que la víctima trabaje. La víctima es acusada de aventuras inexistentes y de coqueteo.

Control y aislamiento

Los abusadores gradualmente toman control de los actos de sus parejas. El abusador a menudo controla el dinero, lo que hace su pareja, a quién ve su pareja, y puede rehusarse a dejar que su pareja salga de la casa. Los abusadores aíslan a su pareja de sus amistades, familia y gente que la apoya, haciéndola depender del abusador.

Expectativas poco realistas

Los abusadores esperan que su pareja sea perfecta y usan sus "errores" como pretexto para ejercer control y violencia.

Abuso emocional

Los abusadores degradan a su pareja diciéndole que es estúpida, fea e incompetente. La gente insegura es más fácil de controlar.

Culpar a otros por problemas y sentimientos

Los abusadores culpan a su pareja por casi todo lo que sale mal. Los abusadores se sienten insultados fácilmente y toman partes normales de la vida como ataques personales (que le pidan que ayude, que lo multen, el cambio en la economía, etc.).

Cambios bruscos de estado de ánimo

El estado de ánimo cambia rápido sin razón aparente. Los abusadores a menudo culpan a la víctima.

Daños colaterales

Aventar objetos, hacer hoyos en las paredes, romper las pertenencias de la víctima para establecer dominio.

Amenazas de violencia

Los abusadores usan amenazas de fuerza para controlar a su pareja. Es posible que amenacen violencia en contra de los niños, las mascotas, la familia extendida, etc.

Violencia pasada

Es posible que los abusadores le digan a su pareja que han abusado de parejas anteriores para intimidar y controlar. Eso indica un patrón abusivo de comportamiento.

No siempre es fácil prever al principio de una relación si su pareja recurrirá al abuso.

Los comportamientos abusivos incrementan y se intensifican con el tiempo.

Crueldad con los animales y los niños

Es posible que los abusadores ataquen a los animales y los niños para aterrorizar a su pareja. Los abusadores tienden a ser insensibles a las necesidades, los sentimientos, el sufrimiento y el dolor de los niños y los animales. Los abusadores esperan que los niños y los animales hagan cosas que están más allá de su capacidad y es posible que los castiguen si no las hacen.

Roles rígidos en el sexo

Es posible que los abusadores dependan de roles sexuales tradicionales, haciendo responsable a su pareja por satisfacer todas sus necesidades. Es posible que los abusadores expresen superioridad hacia su pareja, fuercen el sexo y exijan sumisión.

Uso "juguetón" de la fuerza durante el sexo

Los abusadores muestran poca preocupación acerca de su pareja y de que esta quiera o no tener sexo. Es posible que los abusadores usen violencia durante sus actos sexuales para hacer que la violencia parezca normal y juguetona.

Uso de fuerza durante una discusión

Por ejemplo, sostener a alguien abajo, impedir que se vaya, jalar el cabello, arrastrar, aventar, dar empujones/empellones, bofetear, dar de puñetazos, estrangular, apuñalar, etc.

POSIBLES SEÑALES DE ADVERTENCIA

- Evitar o desalentar que vea a sus amistades o a los miembros de su familia.
- Insultos, rebajas o humillaciones con lenguaje peyorativo.
- Controlar cada centavo que se gasta en la casa.
- Quitarle el dinero o rehusarse a darle dinero para los gastos.
- Mirarla o actuar en formas que la asusten.
- Controlar a quién ve, a dónde va o lo que hace.
- Impedir que usted tome sus propias decisiones.
- Decirle que es un(a) mal(a) padre/madre o amenazar con quitarle a sus hijos.
- Impedir que usted trabaje o vaya a la escuela.
- Destruir su propiedad.
- Amenazarlo(a) de muerte o con matar a sus mascotas.
- Intimidar(a) con pistolas, cuchillos u otras armas.
- Presionar para que tenga sexo o realice actos sexuales con los que usted no se siente cómodo(a).
- Presionarlo(a) para que consuma drogas o alcohol.

Para obtener más información, visite la Línea nacional directa de violencia doméstica (The National Domestic Violence Hotline) en www.thehotline.org/is-this-abuse/abuse-defined/

ABUSO EMOCIONAL

- Siempre acompaña al abuso físico y en la mayoría de los casos lo precede
- Puede afectar gravemente la autoimagen y realidad de la víctima
- Comportamientos y palabras hirientes y actos diseñados para degradar, intimidar, manipular, aislar o humillar
- Insultar
- Gritar
- Asustar o intimidar
- Amenazas de suicidio u homicidio
- Ataques constantes a la autoestima
- Destrucción de la propiedad o de pertenencias con valor sentimental
- Amenazar con llevarse o lastimar a los niños o las mascotas
- Aislamiento de amistades y familiares
- Amenazas de decirles mentiras a los amigos o familiares
- Insultos a las características de la víctima, como su edad, raza, valores, cultura, habilidades, etc.
- Limpiar pistolas o cuchillos enfrente de la víctima
- Culpar a la víctima por todos los problemas y fracasos del abusador
- No permitir que la víctima haga ciertas cosas
- Cuestionar la lógica, cordura o habilidad de la víctima de tomar decisiones
- Declaraciones repetidas para convencer a la víctima de que nadie más lo(la) va a amar
- En las relaciones del mismo sexo, amenazar a una persona con “sacarla del clóset”
- Con individuos indocumentados, amenazar con llamar al Servicio de Inmigración y Aduanas (ICE) o amenazas de deportación
- Con personas con algún tipo de discapacidad, retener o destruir sus dispositivos de asistencia

ABUSO SOCIAL

- Aislar a la pareja de los demás, incluso de la familia extendida; mientras menos conexiones sociales tenga la pareja, más control tiene el abusador
- Insistir en pasar todo el tiempo con la pareja
- Desanimar o prohibir a la víctima que vea a sus amistades o familiares
- Monitorear el correo, las llamadas telefónicas o los medios sociales de la víctima
- Verificar el odómetro
- Restringir el acceso al auto o las llaves del auto
- Decirles a otros que la víctima está loca o es abusiva

ABUSO FÍSICO

- A menudo comienza con actos menos violentos y se intensifica
- Es posible que se dirija a las áreas menos visibles del cuerpo como el abdomen, el trasero, los pechos, el cuero cabelludo, etc.
- Pellizcar y/o apretar en forma dolorosa
- Atrapar, bloquear, restringir
- Morder, escupir, pellizcar, jalar/agarrar el cabello
- Abofetear, patear, meter el pie, empujar o dar de puñetazos
- Aventar objetos
- Golpear la cabeza de la víctima contra la puerta, la pared o el piso
- Estrangular o sofocar
- Negarle tratamiento médico a la víctima
- No permitirle que consuma alimentos o el acceso al baño, a medicamentos, o interrumpirle el sueño
- Uso de armas
- Homicidio
- El matrimonio y el embarazo pueden aumentar el abuso

ABUSO ESPIRITUAL

- Usar enseñanzas y tradiciones para alentar, disculpar y justificar el poder
- Convencer a la víctima de que los delitos o pecados del abusador son su culpa
- Forzar la conversión a una religión diferente
- No permitir que una víctima practique su religión o asista a los servicios religiosos
- Forzar la asistencia a servicios religiosos
- Degradar lo que es sagrado para una víctima
- Humillación enfrente de las personas relacionadas con la religión o espiritualidad de la víctima





ABUSO SEXUAL

- Comentarios degradantes acerca del cuerpo de la víctima o su desempeño sexual
- Objetificación/deshumanización del cuerpo de la víctima
- Bromas sexuales
- Criticar la sexualidad o las preferencias sexuales de la víctima
- Negarse a tener sexo
- Forzar, obligar o intimidar a la víctima para que tenga contacto sexual o coito
- Forzar el contacto sexual con otros individuos
- Rehusarse a compartir información acerca de sus antecedentes sexuales o historial de enfermedades transmitidas sexualmente (STD, por sus siglas en inglés)
- No usar protección a sabiendas con la intención de infectar a alguien con una STD, incluso VIH y hepatitis
- Forzar a una persona a ver pornografía, participar en su elaboración o posar para pornografía
- Coaccionar a la prostitución
- Forzar el sexo después de una agresión física
- Forzar a los niños a presenciar el contacto sexual
- Violación, sodomía
- Forzar o prohibir el uso de anticonceptivos
- Forzar o prohibir un aborto
- Usar armas en los actos sexuales
- Aventuras e infidelidad

ABUSO TECNOLÓGICO

- Control de los contactos de medios sociales
- Uso de los distintos medios sociales para monitorear su ubicación
- Monitorear sus textos, correos electrónicos y ver sus fotografías

- Insultarlo(a) en publicaciones o actualizaciones de status en los medios sociales.
- Enviar mensajes de texto o correo electrónico negativos, con insultos o amenazas
- Meterse a ver lo que hay en su teléfono o tableta frecuentemente.
- Insistir en tener sus contraseñas.
- Presionar a la víctima para que le envíe fotos o videos explícitos.
- Enviarle fotos o videos explícitos no deseados.

ABUSO ECONÓMICO

- Tener secretos económicos.
- No permitir que trabaje la víctima u obligarla a tener varios empleos.
- Controlar todos los ingresos de la casa; forzar a la víctima a entregar los cheques de pago al abusador.
- Acoso o acecho en el lugar de trabajo.
- Retener o quitar tarjetas de crédito o débito.
- Sacar dinero de los ahorros o la jubilación.
- Involucrarse en comportamientos que pueden conducir a la evicción.
- Monitorear los gastos de la víctima.
- Forzar a la unidad familiar a gastar más de lo que tienen.
- Tener solo el nombre del abusador o solo el nombre de la víctima en todas las propiedades y cuentas.
- Controlar todas las decisiones económicas de la unidad familiar.

La violencia doméstica le puede suceder a cualquiera:
A personas de todas las edades, razas, religiones, antecedentes educativos, niveles de ingresos y en cualquier parte del país.

Usted no está solo(a) y no es su culpa.

ESTRANGULAMIENTO

El estrangulamiento es una de las formas más letales de violencia. A menudo se le llama incorrectamente “ahogamiento”.

El estrangulamiento puede causar pérdida del conocimiento en segundos y la muerte en minutos, días o semanas. Los abusadores usan las manos, armas, piernas, cordones, cinturones u otros objetos para estrangular a la víctima. Eso para la circulación de la sangre al cerebro e impide que la víctima pueda respirar.

- **Cuando un abusador lo(la) estrangula, está demostrando la intención y capacidad de matar.**
- El estrangulamiento es extremadamente peligroso y es considerado como la predicción más certera de un futuro homicidio
- Casi un 70% de las víctimas sufrirá estrangulamientos casi mortales repetidamente
- El estrangulamiento es la causa del 10% de las muertes violentas por año en Estados Unidos

Los efectos del estrangulamiento —incluyendo daño cerebral, la dificultad para respirar y el mareo, el aborto espontáneo y la muerte—, pueden suceder horas o días después del incidente. Muchas víctimas no muestran signos visibles después del estrangulamiento.

Recomendamos a cualquiera que haya sido víctima de estrangulamiento a solicitar tratamiento médico inmediatamente. Es posible que exista Compensación para víctimas de delitos disponible para ayudarlo. Aun cuando se sienta bien, su vida puede depender de ello.

Compensación para víctimas de delitos del Departamento de Justicia de Oregon (Oregon Department of Justice Crime Victim's Compensation)

503.378.5348 | www.doj.state.or.us/crime-victims/victims-resources/victims-services/compensation-for-victims-of-crime/



Si su pareja lo(la) ha estrangulado, tiene 10 veces más posibilidades de que lo(la) mate.

Entre los posibles síntomas, se encuentran:

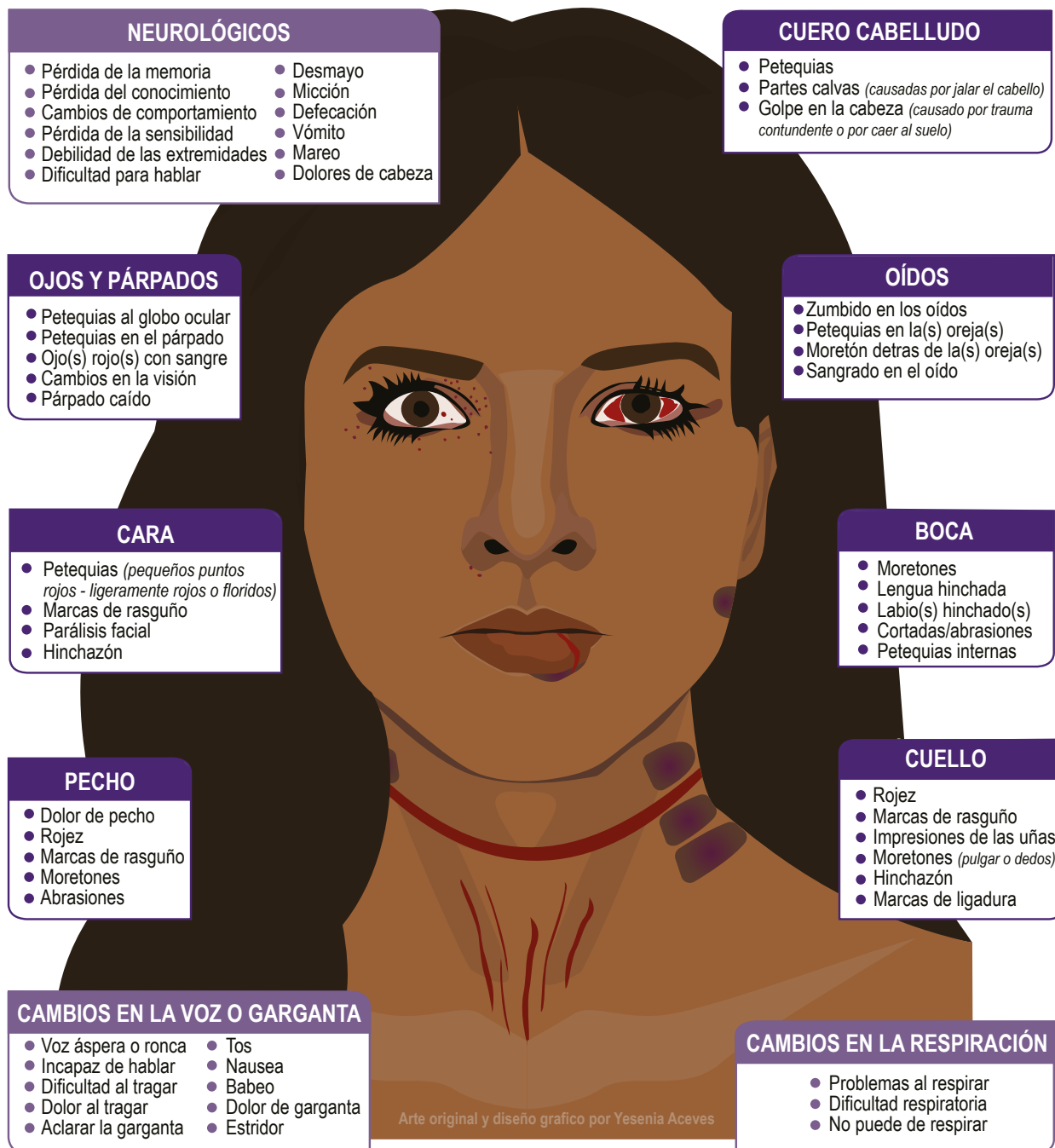
- dolor de garganta
- dificultad para tragar
- dolor de cuello
- ronquera
- moretones en el cuello o detrás de las orejas
- decoloración de la lengua
- zumbido en los oídos
- ojos rojos
- mareo
- pérdida de la memoria
- babeo
- náusea o vómito
- dificultad para respirar
- incontinencia
- convulsiones
- un aborto espontáneo
- cambios de personalidad o estado de ánimo: inquietud, agresión, etc.
- cambios en los patrones del sueño
- cambios en la vista, como vista borrosa o ver doble
- desmayo o pérdida del conocimiento

MONITOREE Y REGISTRE SUS SIGNOS DE ESTRANGULAMIENTO.

Mantenga un registro de todas las lesiones que sufra por haber sido estrangulado(a), incluso cambios en las lesiones con el tiempo después del ataque.

| Fecha y hora | Signos visibles | ¿Tomó una foto? (S/N) | ¿Qué más sintió o sufrió? |
|--------------|-----------------|-----------------------|---------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE ESTRANGULACIÓN



NEUROLÓGICOS

- Pérdida de la memoria
- Pérdida del conocimiento
- Cambios de comportamiento
- Pérdida de la sensibilidad
- Debilidad de las extremidades
- Dificultad para hablar
- Desmayo
- Micción
- Defecación
- Vómito
- Mareo
- Dolores de cabeza

CUERO CABELLUDO

- Petequias
- Partes calvas (causadas por jalar el cabello)
- Golpe en la cabeza (causado por trauma contundente o por caer al suelo)

OJOS Y PÁRPADOS

- Petequias al globo ocular
- Petequias en el párpado
- Ojo(s) rojo(s) con sangre
- Cambios en la visión
- Párpado caído

OÍDOS

- Zumbido en los oídos
- Petequias en la(s) oreja(s)
- Moretón detrás de la(s) oreja(s)
- Sangrado en el oído

CARA

- Petequias (pequeños puntos rojos - ligeramente rojos o floridos)
- Marcas de rasguño
- Parálisis facial
- Hinchazón

BOCA

- Moretones
- Lengua hinchada
- Labio(s) hinchado(s)
- Cortadas/abrasiones
- Petequias internas

PECHO

- Dolor de pecho
- Rojez
- Marcas de rasguño
- Moretones
- Abrasion

CUELLO

- Rojez
- Marcas de rasguño
- Impresiones de las uñas
- Moretones (pulgar o dedos)
- Hinchazón
- Marcas de ligadura

CAMBIOS EN LA VOZ O GARGANTA

- Voz áspera o ronca
- Incapaz de hablar
- Dificultad al tragar
- Dolor al tragar
- Aclarar la garganta
- Tos
- Nausea
- Babeo
- Dolor de garganta
- Estridor

CAMBIOS EN LA RESPIRACIÓN

- Problemas al respirar
- Dificultad respiratoria
- No puede de respirar

Imagen del Instituto de Capacitación sobre Prevención de Estrangulación (Training Institute on Strangulation Prevention)
www.strangulationtraininginstitute.com

Si usted o alguna persona que usted conozca está sufriendo cualquiera de estos síntomas - solicite atención médica de inmediato.

LOS HECHOS

- Las mujeres embarazadas y que acaban de dar a luz tienen más probabilidad de muerte por homicidio que por cualquier otra causa.
- La mayoría de las mujeres víctimas de homicidio son asesinadas por su pareja íntima.
- La violencia doméstica durante el embarazo pone en riesgo las vidas de la mamá y del bebé.
- Las parejas abusivas no dejan de ejercer su comportamiento violento después de que nace el bebé.
- Si usted es víctima de violencia doméstica y está embarazada, usted y su bebé están en alto riesgo de lesiones u homicidio.
- El abuso afecta el bienestar físico y emocional suyo y de su bebé.
- La violencia doméstica es el factor de predicción número uno de abuso de menores

La violencia doméstica es la causa líder de lesiones a mujeres (embarazadas o no), más que los accidentes automovilísticos, los asaltos y las violaciones combinados.



EFFECTOS FÍSICOS DE LA VIOLENCIA DURANTE EL EMBARAZO

- Suicidio
- Homicidio
- Aborto espontáneo
- Hemorragia
- Sangrado vaginal
- Infección uterina
- Lesiones físicas
- Bajo peso al nacer
- Trauma abdominal
- Retraso en el cuidado prenatal
- Ruptura de membranas
- Subida de peso insuficiente
- Abuso de alcohol y drogas
- Intensificación de enfermedad crónica
- Complicaciones durante el parto
- Estrés, depresión, ansiedad
- Separación de la placenta
- Infecciones vaginales/cervicales/renales
- Coágulos de sangre, fracturas, hematomas fetales

Para obtener más información, visite el Center for Hope and Safety: hopeandsafety.org



EFFECTOS DEL TRAUMA

ADULTOS

EFFECTOS INMEDIATOS:

- Shock, entumecimiento
- Confusión, desorientación
- Miedo o ira
- Ansiedad, preocupación, irritabilidad
- Aflicción, tristeza, sensación de pérdida
- Percepciones agudizadas
- Imágenes y pensamientos intrusivos
- Fatiga, tensión muscular
- Culparse a sí mismo, remordimiento
- Humillación, vergüenza
- Valor, determinación
- Optimismo o gratitud
- Estado de alerta, aumento de energía
- Aumento o pérdida de la fe
- Retiro social o mayor necesidad de conectividad

EFFECTOS A LARGO PLAZO:

- Sobresaltarse fácilmente por ruidos o cuando se le toca inesperadamente
- Pesadillas y visiones retrospectivas
- Sentir desapego
- Estar hiperalerta, hipervigilante, muy nervioso
- Insensibilización emocional o amplitud restringida de sentimientos
- Interés disminuido en las actividades de la vida diaria
- Sentirse desamparado, con pánico o fuera de control
- Irritabilidad y agitación nerviosa
- Dificultad para concentrarse o recordar cosas
- Dificultad para confiar, sentirse traicionado
- Explosiones de enojo o ira, cambios bruscos de estado emocional
- Molestias y dolores: jaquecas, dolores de espalda, de estómago
- Estreñimiento o diarrea
- Palpitaciones y/o sudores abruptos
- Cambios en los patrones del sueño
- Adquirir o perder interés en el sexo
- Ataques de pánico, ansiedad o depresión
- Conflicto con los demás
- Falta de motivación



NIÑOS

Los niños están expuestos y sufren violencia doméstica de muchas maneras. Es posible que escuchen a su padre/madre/cuidador amenazar al otro, que observen a uno de sus padres fuera de control o con una ira temeraria, que vean a uno de sus padres atacar al otro o vivan con las repercusiones de un ataque violento.

Los niños se ven afectados negativamente por escuchar amenazas a la seguridad de quien lo cuida, independientemente de que eso resulte en lesiones físicas. Los niños que viven con violencia doméstica están a un mayor riesgo de convertirse en víctimas de abuso de menores.

Sea honesto(a) con sus hijos acerca de lo que está sucediendo. Los estudios demuestran que la mayoría de los niños están conscientes de la violencia en el hogar. Respetar su conocimiento aumentará su confianza en usted.

EFFECTOS A CORTO PLAZO

- Ansiedad generalizada
- Falta de sueño
- Pesadillas
- Dificultad para concentrarse
- Altos niveles de actividad
- Aumento de agresividad
- Aumento de ansiedad acerca de ser separado de uno de sus padres
- Intensa preocupación por su propia seguridad o la de uno de sus padres

EFFECTOS A LARGO PLAZO

- Problemas de salud física
- Problemas de comportamiento en la adolescencia (delincuencia juvenil, abuso de alcohol o drogas)
- Dificultades emocionales ya de adulto (depresión, trastornos de ansiedad, trastorno por estrés pos-traumático o PTSD)
- Destrezas sociales dañadas

Los niños que son expuestos a violencia doméstica a menudo aprenden lecciones destructivas sobre violencia y poder en las relaciones. Los niños pueden aprender que es aceptable ejercer control o liberar el estrés mediante el uso de violencia, o que la violencia de algún modo está vinculada a expresiones de intimidación y afecto. Esas lecciones pueden ejercer un poderoso efecto negativo en las situaciones sociales y relaciones de los niños durante la niñez y más adelante.

Adaptado de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (*The National Child Traumatic Stress Network*):
www.nctsn.org/content/children-and-domestic-violence

ESTRÉS TRAUMÁTICO INFANTIL (CTS)

El CTS es una reacción psicológica que tienen los niños a una experiencia traumática, como por ejemplo:

- Accidentes automovilísticos
- Lesiones graves
- Ver o escuchar actos de violencia
- Terrorismo
- Abuso físico o sexual
- Procedimientos quirúrgicos/médicos
- La muerte inesperada de un ser querido
- Desastres naturales que ponen en peligro la vida

Los niños que sufren de CTS tienen reacciones crónicas al trauma. Esto afecta su vida diaria mucho después de que el trauma haya concluido.

- Alteración emocional intensa y continua
- Depresión
- Ansiedad
- Cambios de comportamiento
- Dificultades en la escuela
- Problemas para mantener relaciones
- Dificultad para comer y dormir
- Molestias y dolores
- Retraimiento
- Abuso de drogas, comportamientos peligrosos o actividad sexual malsana entre niños mayores

NIÑOS PEQUEÑOS

- Se sienten totalmente desamparados y pasivos y callados
- Lloran por ayuda o desean desesperadamente que alguien intervenga
- Se sienten profundamente amenazados por la separación de sus padres o cuidadores
- Se alteran cuando escuchan que uno de sus padres o cuidadores llora o se agustia
- Confían en un escudo protector provisto por los adultos y hermanos mayores que pueden juzgar la gravedad del peligro y asegurar su seguridad y bienestar
- Son objeto de abuso físico y sexual por las mismas personas en las que confían para su protección y seguridad
- Son testigos de violencia dentro de la familia o se les deja desamparados después de que uno de sus padres o cuidadores es lesionado, como pudiera ocurrir en un accidente automovilístico grave
- Se alarman fácilmente
- Sus mentes pueden quedarse en una acción central, como recibir un golpe o ver que alguien se caiga al piso
- Pueden tener ideas simples acerca de la protección, por ejemplo: "Papi le pegó a mami y mami llamó a la policía"



- Se pueden volver más temerosos en general, especialmente con respecto a separaciones y nuevas situaciones
- En circunstancias de abuso por uno de sus padres o cuidadores, los niños pequeños pueden actuar confundidos en cuanto a encontrar protección en donde existe amenaza
- Pueden responder a recordatorios generales de un trauma, como el color rojo o escuchar a otro niño llorar

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

- Pueden juzgar la gravedad de una amenaza y pensar en acciones protectoras
- Normalmente no se sienten capaces de combatir un peligro grave directamente, pero se imaginan medidas que podrían tomar, como las de sus héroes de los libros de historietas
- Pueden sentirse fracasados por no hacer algo de ayuda en situaciones traumáticas que implican violencia en contra de miembros de su familia
- Pueden sentirse avergonzados o culpables
- El trauma puede suceder en casa o en otros lugares, como en la escuela, etc.
- Responden a recordatorios concretos sobre el trauma, como alguien con el mismo tipo de cabello que un abusador o las barras del patio de recreo en donde se lastimó un niño
- Es probable que desarrollen miedos nuevos, intensos y específicos que los regresan al peligro original
- Pueden fácilmente desarrollar miedos a que se repitan los sucesos traumáticos que resulten en que eviten las cosas que les gusta hacer
- Es posible que sufran un vaivén entre comportamientos tímidos o retraídos y comportamientos inusualmente agresivos.
- Pueden tener pensamientos de revancha que no pueden resolver
- Sus patrones normales de sueño pueden ser fácilmente alterados. Pueden moverse agitadamente en su sueño, verbalizar y levantarse cansados
- La falta de sueño apacible puede interferir con su concentración y atención diurnas
- Es difícil que estudien porque se mantienen alerta a lo que está sucediendo a su alrededor

La violencia doméstica presenta una seria amenaza al bienestar emocional, psicológico y físico de los niños, particularmente si la violencia es crónica.

ADOLESCENTES

Con la ayuda de amigos, los adolescentes empiezan a juzgar activamente y a enfrentar los peligros por su cuenta. Esta es una destreza en desarrollo y muchas cosas pueden salir mal en el camino. Con independencia, los adolescentes pueden estar en más situaciones que se vuelven de peligrosas a traumatizantes. Podrían:

- Ser conductores o pasajeros en accidentes automovilísticos
- Ser víctimas de violación, violencia en el noviazgo y ataques delictivos
- Estar presentes durante violencia en la escuela o la comunidad
- Perder amigos en circunstancias traumatizantes
- Ser víctimas de acoso, en persona o en línea

Durante situaciones traumatizantes, los adolescentes toman decisiones sobre intervenir o no y cómo hacerlo, y sobre combatir violencia con violencia o no. Pueden sentirse culpables, pensando que sus acciones empeoraron las cosas.

Los adolescentes están aprendiendo a manejar reacciones físicas y emocionales intensas para actuar frente al peligro. También están aprendiendo más sobre la motivación y la intención humana, y se les dificultan cuestiones como la responsabilidad, ansiedad adolescente y asumir responsabilidad por sus actos.

Los adolescentes tienen dificultad en particular con reacciones que persisten después de experiencias traumatizantes. Es posible que:

- Malinterpreten fácilmente muchas reacciones como regresivas o infantiles
- Interpreten sus reacciones como señales de que se “están volviendo locos”, o de ser débiles o distintos a todos los demás
- Sufran respuestas fisiológicas exageradas
- Crean que son los únicos con dolor y sufrimiento
- Sean sensibles al fracaso familiar, escolar o comunitario de protegerlos o consumir la justicia
- Se refugien aún más en sus compañeros para juzgar riesgos y tomar medidas de protección
- Que lesiones o muertes grotescas les produzcan un “asco” o fascinación especial y se mantengan enfocados en sus propias cicatrices que sirvan de diario recordatorio del trauma
- Respondan a su experiencia mediante un comportamiento de reconstrucción peligrosa, es decir, al reaccionar con demasiada agresividad “protectora” en una situación presente
- Se vayan a dos extremos: comportamiento sin control, poniéndose en peligro a sí mismos y a los demás, o comportamiento de evasión que puede descarrilar sus años adolescentes

- Se vayan a dos extremos: comportamiento sin control, poniéndose en peligro a sí mismos y a los demás, o comportamiento de evasión que puede descarrilar sus años adolescentes
- Traten de evitar las emociones y respuestas físicas postraumáticas mediante el alcohol y las drogas
- Su alteración del sueño pueda permanecer oculta estudiando, viendo televisión o festeando hasta muy tarde
- Es una mezcla peligrosa cuando los pensamientos de venganza de los adolescentes se agregan a sus sentimientos habituales de invulnerabilidad
- La vida evasiva de un adolescente puede pasar desapercibida

Adaptado de la Red Nacional de Estrés Traumático Infantil (The National Child Traumatic Stress Network): www.nctsn.org

EXPERIENCIAS ADVERSAS EN LA NIÑEZ

Las experiencias adversas en la infancia son eventos estresantes o traumáticos que son un riesgo significativo de factores para una amplia gama de problemas de salud a lo largo de la vida de una persona, incluso el abuso de sustancias.

Las ACE incluye:

- Negligencia y abuso físico
- Abuso sexual
- Negligencia y abuso emocional
- Violencia de pareja íntima
- Ver a una madre o padre tratado violentamente
- Abuso de sustancias en la unidad familiar
- Trastornos mentales en la unidad familiar
- Separación o divorcio de los padres
- Un miembro de la familia encarcelado

Para conocer más sobre las ACE o responder al cuestionario sobre las ACE, visite:

acestoohigh.com/got-your-ace-score



Imagen de Jack Jose y Krista Taylor: angelsandsuperheroes.com

¿POR QUÉ NECESITO UN PLAN DE SEGURIDAD?

El momento de irse puede ser un momento peligroso. Un plan puede ayudarle a mantenerse a salvo.

Es posible que no necesite su plan de seguridad, pero tenerlo le dará confianza si su pareja se vuelve violenta. Usted sabrá quién puede ayudarle y cómo protegerse y proteger a sus hijos y mascotas. Estará preparado(a) para estar fuera de casa por algunos días si es necesario.

La lista para empacar de la página siguiente puede darle ideas de lo que debe llevarse. Confíe en su buen juicio y agregue las cosas que le faciliten esto lo más posible.

¿QUÉ INCLUYE UN PLAN DE SEGURIDAD?

Los artículos que necesita para estar a salvo en casa, en el trabajo y en su comunidad en el caso de que su pareja se vuelva violenta.

Su plan puede incluir las siguientes cosas:

- Un plan para mantenerse a salvo durante una discusión
- Un plan de escape para sus hijos
- Un acuerdo con los vecinos y amigos de llamar para pedir ayuda
- Saber a dónde pueden irse usted, sus hijos y mascotas si se tienen que ir

¿CÓMO ME MANTIENE A SALVO UNA ORDEN DE PROTECCIÓN?

- Llame a la policía si su abusador viola la orden de protección
- Si su abusador viola una orden contactándolo(a), la policía puede arrestarlo de inmediato
- Dele una copia de la orden a un vecino, amigo o pariente de confianza
- Informe a su familia, amigos, vecinos empleadores, escuelas, proveedores de atención de la salud, si tiene una orden de protección en efecto
- Mantenga su orden de protección con usted en todo momento



PREPARACIÓN PARA IRSE

- Empaque una maleta y déjela con alguien de confianza que no esté en contacto con su pareja
- Ahorre algo de dinero, de ser posible en una cuenta propia
- Identifique las personas seguras con las que pueda quedarse o a quienes pueda pedirles dinero prestado
- Tenga los números de las líneas directas y un teléfono cargado con usted en todo momento; el 911 siempre es gratis desde cualquier teléfono

PREPARACIÓN DE SU PLAN

- Revise y ensaye su plan de seguridad a menudo
- Practique irse de casa manteniéndose a salvo: identifique puertas, ventanas o escaleras para ver cuál es la salida más segura
- Mantenga una maleta empacada en la casa de un pariente o amigo
- Planifique a dónde se irá si tiene que hacerlo
- Identifique a sus vecinos de confianza y cuénteles; pídale que llamen a la policía si escuchan o ven perturbaciones
- Desarrolle una palabra clave para que sus hijos o vecinos llamen a la policía

DURANTE UNA PELEA

- Manténgase cerca de una salida y lejos de la cocina, los baños, los dormitorios o cualquier lugar en donde pueda haber armas disponibles
- Confíe en sus instintos y su buen juicio; si la situación es peligrosa, considere aplacar al abusador para calmarlo
- Usted tiene el derecho de protegerse hasta que esté fuera de peligro

SEGURIDAD DE SUS HIJOS

- Dígales a sus hijos cuál es el plan de emergencia y practíquelo
- Deles una tarea (por ejemplo, llamar al 911, agarrar sus mochilas, reunir a las mascotas o reunirse en casa de los vecinos)
- Informe a la escuela o guardería de sus hijos, padres de familia, etc., quién tiene permiso de recoger a sus hijos.
- **Establezca una palabra clave para que los recojan**
- Haga arreglos para que lleguen a un lugar seguro cuando usted no pueda estar con ellos (con familia, amigos)

SEGURIDAD TECNOLÓGICA Y DE MEDIOS SOCIALES

- La actividad en computadoras puede ser rastreada. Encuentre una computadora segura que pueda usar en la biblioteca, el trabajo, etc.
- Considere establecer una cuenta privada por su seguridad. Mantenga su cuenta monitoreada activa
- Los teléfonos celulares pueden ser rastreados. La historia de llamadas y textos puede ser extraída. Se puede colocar un GPS en su auto o en su bolso. Considere comprar un celular de pago por uso (pay-as-you-go)
- Solo publique cosas que no le importe que vea el público. Una vez que la publicación esté en línea, está fuera de su control. Mantenga su información personal y contraseñas privadas.
- Su correo electrónico puede ser monitoreado
- Cambie sus nombres de usuario y contraseñas a menudo



SEGURIDAD DE LAS MASCOTAS

- Haga arreglos para que vayan a un lugar seguro si necesita alejarse
- Durante una pelea, deje salir a la mascota de la casa o haga que los niños se la lleven
- Empaque alimentos y medicinas en la maleta de emergencia

EN SU CASA

- Cambie las cerraduras de las puertas y las ventanas; si está rentando, pregúntele primero a su arrendador
- Instale cerraduras y dispositivos de seguridad en sus puertas
- Hable de su plan de seguridad con sus hijos y practíquelo
- Informe a los vecinos y a su arrendador que su pareja ya no vive con usted; pídale que llamen a la policía si lo ven cerca de su casa
- Ensaye su plan

EN EL TRABAJO Y EN PÚBLICO

- Decida a quién informarle de su situación: incluya al departamento de seguridad de su oficina o edificio de trabajo
- Deles una foto del transgresor
- Identifique sus llamadas antes de contestarlas
- Piense en un plan de seguridad para salir del trabajo. Haga que alguien lo(la) acompañe a su auto, al autobús o al tren. Use una variedad de rutas.
- Ensaye su plan si algo sucedió en el camino a casa
- Considere el acceso restringido a sus cuentas en línea. Cambie las contraseñas de su correo electrónico y todas las formas de medios sociales. Saque al transgresor de sus cuentas. Monitoree las cuentas regularmente.

SI ESTÁ PENSANDO EN VOLVER

- Hable de posibles alternativas con alguien de confianza y/o llame a una línea de crisis
- Si se tiene que comunicar con su pareja, determine la forma más segura, como lugares públicos, a través de un tercero, etc.
- Lea libros, artículos y poemas para recargarse
- Decida con quién puede hablar abiertamente y quién puede darle apoyo
- Construya una red de apoyo y aprenda más acerca de sí mismo(a) y de su relación

IDEAS PARA EMPACAR

IDENTIFICACIÓN

- Licencia de conducir o tarjeta de identificación
- Pasaporte/tarjeta de residencia/visa
- Certificados de nacimiento (el suyo y los de sus hijos)
- Tarjetas de seguridad social
- Identificación de asistencia pública
- Historiales académicos
- Historiales de vacunación
- Seguro de vida
- Tarjetas de seguro médico
- Registro/seguro del vehículo

ARTÍCULOS PERSONALES (SUYOS Y DE SUS HIJOS)

- Ropa, cepillos de dientes y artículos de tocador
- Fórmula para bebé, refrigerios para los niños, pañales
- Juguetes
- Medicamentos
- Teléfono y cargador
- Llaves
- Fotos de usted, del abusador y de los niños
- Números de teléfono: de sus amigos, del médico, de la escuela, etc.
- Artículos con valor sentimental

ARTÍCULOS DE FINANZAS

- Efectivo y chequera
- Tarjetas de débito/crédito
- N.º de cuenta

ARTÍCULOS LEGALES

- Orden de restricción/orden de acoso
- Documentos de matrimonio/divorcio/separación y custodia de menores
- Contrato de alquiler, arrendamiento o hipoteca

MASCOTAS

- Alimentos
- Medicamentos
- Correa/collar
- Jaula

OTROS

CUIDADO DE UNO MISMO

El cuidarse a uno mismo es crucial para el bienestar físico, emocional y mental. Se trata de identificar sus propias necesidades y tomar medidas para satisfacerlas. Dedique tiempo y esfuerzo a atender sus propias necesidades y tratarse tan amablemente como trata a los demás.

Cuidarse a sí mismo(a) no tiene que costar mucho, puede no costar nada. Hay muchas actividades que puede hacer para cuidarse que son gratuitas.

Cada persona es única y no hay una sola forma correcta de cuidarse. **Solo usted sabe lo que es mejor para usted.** Aunque parezca difícil, trate de dar un paso pequeño cada día para cuidarse.



Sugerencias a considerar para salir adelante:

- Tomar un día a la vez
- Dormir lo suficiente
- Relajarse con ejercicios como yoga, estiramientos, masaje
- Dedicar tiempo para respirar y practicar la respiración profunda
- Pasar tiempo en pasatiempos o deportes
- Orar y/o meditar
- Darse una ducha o un baño caliente y largo
- Llevar un diario, solo para usted o para compartir con otros
- Escuchar su música favorita
- Hacer algo creativo
- Abrazar a sus seres queridos
- Apapachar a su mascota
- Dar una caminata en la naturaleza
- Ver su película favorita
- Cortar o comprar flores para su casa
- Pasar tiempo con las personas cercanas a usted que lo(a) apoyan
- Participar en un grupo de apoyo
- Buscar asesoramiento psicológico
- Mantener su horario normal
- Establecer rutinas de comidas y sueño regulares
- Hablar con sus hijos cuando ellos inician la conversación sobre lo sucedido; escuchar sus inquietudes
- Evitar a la gente tóxica
- Intencionalmente programar “tiempo para mí” en su calendario
- Leer un libro, una revista, un blog
- Limpiar un pequeño rincón de su casa para reducir el estrés
- Desconectarse del correo electrónico y/o los medios sociales
- Desarrollar un ritual relajante para las tardes
- Resolver un rompecabezas
- Llamar a un ser querido con quien no haya hablado en algún tiempo
- Escribir afirmaciones alentadoras



¿CAMBIARÁ MI MIS ABUSADOR ESTA VEZ?

Las señales positivas incluyen:

- La violencia o las amenazas paran
- El abusador reconoce que su comportamiento abusivo está mal
- El abusador comprende que no tiene derecho a controlar ni dominar
- Usted no tiene miedo de su pareja
- No hay coerción para el sexo
- El abusador puede expresar sus sentimientos de enojo sin violencia
- No se le hace sentir responsable por el comportamiento abusivo
- Se respeta su opinión
- No significa no
- Puede negociar sin ser humillado(a) o menospreciado(a)
- No necesita permiso para la interacción social
- El abusador lo(a) escucha y respeta su opinión
- La comunicación es honesta en lugar de manipuladora
- El abusador reconoce que cambiar su comportamiento, actitudes y creencias es un proceso de por vida
- Ya no está aislado(a) de su familia o amigos
- El abusador ya no _____ (llene el espacio en blanco con cualquier comportamiento que solía preceder a la violencia, manipulación o abuso emocional de su abusador)

MIS DERECHOS

Tengo derecho a:

- Ser tratado(a) como igual
- Tomar decisiones sobre mi propio cuerpo
- Elegir a mis propios amigos
- Terminar una relación
- Ser amado(a) y tratado(a) con cariño
- Ser feliz
- Expresar mis propias ideas y opiniones
- Vivir sin miedo o intimidación
- Elegir la ropa que me pongo
- Tomar decisiones propias
- Decir que no
- Cambiar de parecer
- Pasar tiempo con mi familia y amigos
- Estar a salvo
- El uso privado de mi computadora o celular
- Pasar tiempo haciendo cosas que me gusta
- Amar sin miedo
- Respirar
- Esperar respeto





Este folleto fue posible a través de una subvención de fondos federales de la Oficina de Víctimas de Delitos (*Office of Victims of Crime u OVC*) y la adjudicación de fondos de la Ley de Violencia Contra las Mujeres (*Violence Against Women Act o VAWA*)
2018-CityofHillsboro-00029