

## RECURSOS PARA EL APOYO

Si usted cree que está en una relación abusiva, o simplemente desea mayor información, llame:

### Linea de Violencia Doméstica de NJ:

24 Horas: (800) 572-7233s

### Linea Nacional de Violencia Doméstica

24 Horas: (800) 799-7233 [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)

### La Coalición contra el Asalto Sexual de NJ (NJCASA)

24 Horas: (800) 601-7200

[www.njcasa.org](http://www.njcasa.org)

Los servicios son gratis. Tus conversaciones serán confidenciales y no se informa a Inmigración



Estos servicios están disponibles, **de 9am-5pm, de lunes a viernes:**

### La Coalición contra la Violencia Doméstica de NJ:

[www.njcedv.org](http://www.njcedv.org)

Haga clic en 'ESPAÑOL' y clic en 'Obtenga ayuda'

### Servicios Legales de NJ

Tel: (888) 576-5529

### La Oficina de Indemnización de Víctimas de Delitos (VCCO) de NJ:

Tel: (877) 658-2221

*Compensación a víctimas inocentes de crímenes violentos de algunos gastos incurridos como resultado del crimen.*

### El Servicio VINE de Nueva Jersey:

Tel: (877) 846-3465

Proveen tranquilidad a las víctimas de crímenes dejándoles saber cuándo sus agresores son libertados.

## TIPOS DE ABUSO

### ¿Tu Pareja...?

- ¿Te humilla o te avergüenza?
- ¿Te acusa constantemente de ser infiel?
- ¿Actúa extremadamente celoso y posesivo?
- ¿Te separa de tu familia y amigos?
- ¿Te intimida o amenaza con lastimarte?
- ¿Controla a quién ves, o qué haces, dices como vistes?
- ¿Controla todos tus movimientos?
- ¿Controla su acceso al dinero, a la escuela al trabajo?
- ¿Te hace sentir inútil?
- ¿Te culpa por todos sus problemas?

**Nadie merece ser abusado por alguien que los ama.**

**Violencia doméstica es un crimen.  
Ayuda está disponible – Usted no está solo.**



[www.APartnershipForChange.org](http://www.APartnershipForChange.org)

**Allison Bressler, MA**

**Gloria Sgrizzi**

*APFC Co-Founders/Co-Directors*

A Partnership for Change

PO Box 523 - Oradell, NJ 07649



**A Partnership for CHANGE**

Education • Empowerment • Ending Domestic Violence

# Apoyo en el Local y Plan de Seguridad

**A Partnership for Change (APFC)** es una organización privada dedicada a terminar la violencia doméstica y el abuso entre pareja.

## SEGURIDAD: PREPARARSE PARA SALIR

- Primero, hable con la agencia de Violencia Domestica local para crear un plan de seguridad y obtener recursos. Es importante para sus niños y usted mismo.
- Prepara una maleta con copias de sus documentos y ropa y manténgala en casa de un familiar o amistad.
- Haga un juego extra de llaves y escóndelas en un lugar fácil de alcanzar.
- Licencia de manejar, Pasaporte
- Certificado de nacimiento y certificados de nacimiento de los niños
- Tarjetas de Seguro Social y Medico
- Dinero o tarjetas de crédito (en su nombre)
- Talonario de cheques y/o libreta de ahorros, joyas
- Permisos para trabajar/tarjeta verde/Visa
- Certificado de matrimonio o documentos de divorcio y papeles de custodia de los niños
- Medicinas, llaves de su casa/auto
- Fotografías de su familia o como prueba del abuso
- Cosas sentimentales para los niños
- Cambio de ropa para usted y los niños
- Numeros de telefonos importantes

### DOCUMENTA CUALQUIER ABUSO!

Anote los incidentes en un calendario, tome fotos o grabaciones, si es posible.

## SEGURIDAD: VIVIENDO CON EL ABUSADOR

- Practique cómo salir de su casa con seguridad y practique con sus hijos.
- Identifique qué puertas, ventanas o escaleras serían las mejores.
- Tenga una clave para usar con sus niños, familia, amigos o vecinos para darles a entender que necesita que llamen a la policía.
- Hable con una amiga y pídale que llame a la policía si oye ruidos extraños en su casa.
- Decida y planeé adónde se irá si tiene que dejar su hogar.
- Hable con sus hijos sobre cómo obtener ayuda en caso de emergencia
- Manténgase lejos de habitaciones sin salida o con armas.
- Programa teléfono para 9-1-1 y enseña a tus hijos a marcar 9-1-1.
- Siempre mantenga el numero de refugio cerca y mantenga su teléfono con usted en todo momento
- No corras hacia los niños durante una pelea; el abusador puede lastimarlos también.
- Evite usar bufandas o joyas largas que puedan usarse para estrangularlo.
- Póngase en contacto con su agencia local de violencia doméstica para obtener ayuda
- Si el abuso aumenta, trate de no regresar a una habitación con una sola salida. Muévase a un área con una salida.
- Retire armas de la casa como pueda.

## SEGURIDAD: SI YA TE HAS IDO

- Asegure las ventanas y cambie las cerraduras de las puertas de su casa lo más pronto posible.
- Informe a las escuelas, la guardería, o la persona que cuida a sus hijos sobre quien tiene autorización para recogerlos.
- Mantenga y discuta un plan de seguridad con sus hijos para cuando usted no este con ellos.
- Cambie las contraseñas en el correo electrónico, teléfono, redes sociales e instale una cámara de seguridad.
- Si es posible, use una variedad de rutas para ir y venir de su hogar (compras, iglesia, trabajo)
- Decida a quiénes en su trabajo usted les informará de su situación. Incluya a los oficiales de seguridad del edificio donde usted trabaja. Si es posible, deles una foto de su aggressor y tipo de auto que conduce.
- Si es posible, pídale a alguien que tome sus llamadas de teléfono y pídale a alguien que camine con usted al ir y venir de su auto, del ómnibus o tren.
- Tenga cuidado a quién le da su dirección/teléfono.
- Consulte la lista de recursos para comunicarse con VCCO para ver si eres elegible para recibir apoyo financiero para mejorar la seguridad.

**LLAME A 911  
EN CASO DE EMERGENCIA**