



**Usted Tiene
Derecho Estar
Segura**

Un manual para sobrevivientes de violencia doméstica

Producido y distribuido por Artemis Center con
subvención de la Ohio Bar Foundation 2023

Al leer esto, recuerde:

- Usted no está sola.
- Usted no causo el maltrato.
- Usted no merece que abusen de usted.
- Usted merece apoyo y servicios.
- Usted tiene derecho a tomar sus propias decisiones.
- Usted tiene derecho a estar segura.

Contenido

¿Qué es el abuso?	1
Lista de control de los malos tratos	1
Ciclo de potencia y control	2
Abuso verbal y emocional	3
Plan de acción: ¿Qué hago primero?	4
Plan de seguridad	4
Tratamiento médico	5
Servicios del Artemis Center	6
¿Cuáles son mis opciones legales?	7
Presentación de cargos penales	7
Órdenes de protección	8
VINELink y Safe at Home	9
¿Qué puedo hacer por mis hijos?	10
Niños testigos de malos tratos	10
Servicios disponibles	11
Tecnología y seguridad	12
Teléfonos móviles, Internet, Redes sociales	12
El siguiente paso	13
Recursos comunitarios	14

¿Qué es el abuso?

El maltrato puede ser físico, sexual, emocional, espiritual, mental o económico.

Esta lista ofrece ejemplos de cómo pueden ser los abusos.

Mi compañero...

- Se ha burlado de mí, me ha insultado o me ha puesto nombres inapropiados
- Me ignoraba cuando estaba enferma o no me dejaba buscar atención médica
- Amenazo con lastimar a alguien o algo que me importa
- Amenazó con suicidarse si no hacía lo que quería
- Destruyó cosas en la casa
- Amenazo o maltrato a mis hijos
- Amenazó con llevarse a mis hijos
- Me culpó por su comportamiento abusivo
- Niega que se produjeran los abusos
- Me dijo que nunca nadie me querría
- Amenazó con hacerme daño o matarme
- Me amenazó con un arma
- Me empujo, me agarro o me empujo
- Me estranguló, puso manos u objetos alrededor de mi cuello
- Me impidió irme cuando yo quería
- Controlaba dónde podía ir, a quién podía ver o con quién podía hablar
- Vigiló mi teléfono, mi ordenador o rastreó mi ubicación
- Amenazo a revelarle a otros acerca de mi sexualidad
- Saboteó o eliminó mis anticonceptivos
- Me ridiculizó por mis creencias religiosas
- Controlaba mi acceso al dinero, me quitaba dinero, me hacía decir cómo gastaba mi dinero
- Me tiró cosas
- Me impidió conseguir un trabajo o ir a la escuela
- Amenazó con utilizar o utilizó el sistema judicial o los Servicios de Protección de Menores contra mí.
- Me quitaron/destruyeron documentos importantes, como partidas de nacimiento, pasaportes, documentación de inmigración
- Me hizo necesitar ayuda médica
- Me obligó a tener relaciones sexuales cuando yo no quería sexo
- Me vigiló y/o me siguió
- Me hizo temer por mi seguridad
- Me robaron o me obligaron a darles mis ingresos de la seguridad social o por discapacidad
- Conducía de forma temeraria conmigo o con mis hijos en el coche



La Rueda de Poder y Control Desarrollada por el Proyecto de Intervención contra el Abuso Doméstico en Duluth, Minnesota, la Rueda de Poder y Control ilustra las tácticas que un abusador utiliza sobre su víctima.

Constantemente rodeada de amenazas y/o abusos físicos y sexuales reales, la víctima se ve sometida a las diversas tácticas enumeradas en los radios mientras el agresor intenta ejercer un poder y un control totales.

Formas violentas

Algunos sobrevivientes descubren que el abuso ocurre de la misma manera una y otra vez. Estas formas pueden incluir abuso emocional, pero no necesariamente abuso físico. No es necesario que ocurra abuso físico para que su relación sea abusiva. A medida que pasa el tiempo, la violencia puede empeorar y volverse más peligrosa. Consulte a continuación si alguno de estos comportamientos abusivos le resulta familiar.

El maltrato verbal y emocional puede desembocar en maltrato físico

1. La relación no es igualitaria. Todo tiene que ser a la manera del maltratador.
2. El abusador la hace sentir culpable, responsable de los problemas o "loco". El abusador puede intentar hacerle creer que las cosas mejorarán si actúa con calma, es amable y le hace promesas.
3. El abusador intenta controlarla diciéndole a quién puede ver, dónde puede ir y con quién puedes hablar. El abusador puede intentar controlar el dinero del hogar. El abusador puede usar amenazas para asustarla y controlarla: amenazas de divorciarse de usted, de salir de usted, de lastimar a sus seres queridos, de lastimar a sus mascotas, etc. El abusador puede tomar a los niños para obligarla a hacer lo que quiere.
4. El abusador utiliza violencia física y/o sexual. El abusador puede usar la violencia para asustarla y lastimarla (empujarla, patearla, abofetearla, morderla, estrangularla, forzarle a tener contacto sexual, etc.).

Si su pareja sólo ha hecho algunas de estas cosas, puede pensar que su situación no es tan grave. Recuerde que todos los comportamientos de esta lista son malos tratos. El maltrato sólo empeorará; puede empezar a ocurrir más a menudo y su pareja puede causarle lesiones más graves que antes.

Acuerde que todos estos comportamientos pueden ser peligrosos y es probable que se agraven. Hay ayuda disponible para ponerse a salvo y mantenerse a salvo.

Plan de acción: ¿Qué hago primero?

Plan de seguridad

Elabora un plan de seguridad. Aunque usted crea que los malos tratos no volverán a producirse, piense en lo que podrías hacer si ocurren. *Puede elaborar un plan de seguridad pensando en...*

¿Cuándo y dónde está en peligro? ¿En casa, en el trabajo, en la guardería, en las citas o en cualquier otro sitio? Planifique qué hacer, a quién acudir, adónde ir y cómo salir.

Si vive con su pareja, ¿cuándo se siente insegura? ¿Qué podría ayudarle a sentirse más segura? Considera la posibilidad de salir de casa a determinadas horas o de que venga alguien.

Si va a dejar a su pareja, ¿qué necesita llevar que sería difícil de reemplazar o conseguir más adelante? Tarjeta de identificación, teléfono, dinero, tarjetas de crédito, certificados de nacimiento, llaves, medicamentos, dispositivos de comunicación o médicos, documentos legales o de inmigración, o artículos de consuelo.

¿Adónde iría si se vas o si hay una emergencia? ¿Familia, amigos, un hotel o un refugio? Si puedes, ten más de una opción.

¿Su pareja le hará daño o la rastreará a través de la tecnología? ¿Tiene sus contraseñas? Las personas pueden ser rastreadas fácilmente a través de dispositivos electrónicos, como teléfonos, tabletas y ordenadores.

¿Cómo está usted emocionalmente? Los malos tratos hacen que la gente se avergüence, se confunda, dude de sí misma y niegue lo mal que están las cosas. Nunca olvide lo fuerte que usted es por haber sobrevivido hasta aquí.

Can you talk with someone you trust? Consider developing a code word or signal with a support person if you need to call for help.

¿Y el dinero? ¿Tiene acceso al dinero? ¿Puede su pareja sabotear sus finanzas?

¿Cómo puede apoyar a sus hijos? ¿Adónde deben ir en caso de violencia? (a una habitación de la casa, a un vecino, etc.) Decide si quiere que llamen al 911 y, en caso afirmativo, enséñales cómo hacerlo. Si su pareja tiene régimen de visitas, ¿cómo puede ser más segura? (intercambiar niños con otras personas presentes, en un lugar público, etc.)

Si decide dejar a su pareja, considere no informarle o espere a estar en un lugar seguro.

Quando se produce un abuso, a menudo es difícil saber qué hacer en primer lugar. Haga las cosas de una en una y recuerde anteponer siempre su seguridad y la de sus hijos.

Tratamiento médico

Después de que ocurre el abuso, usted puede estar tan molesta que no se da cuenta de sus lesiones. Si ha sido golpeada, estrangulada o herida recientemente, busque lesiones en su cuerpo. Considere cualquier dolor o molestia que sienta. Busque moretones, cortes, marcas, hinchazón o sensibilidad. Si está herida, busque atención médica. Sus lesiones pueden ser peores de lo que cree. Además, recibir tratamiento médico garantizará que sus lesiones estén escritas en el informe o expediente médico.

Es especialmente importante buscar tratamiento médico si ha sido estrangulada debido a una posible hinchazón en el cuello o la tráquea, así como si su abusador le ha golpeado en la cabeza.

Señales de advertencia de lesión cerebral traumática:

- Dolor de cabeza que no desaparece o empeora
- Una pupila (ojo) es más grande que la otra
- No puedes recordar lo que pasó
- Mala pronunciación, entumecimiento o disminución de la coordinación
- Somnolencia extrema o dificultad para despertarse
- Náuseas o vómitos repetidos
- Temblores o espasmos
- Comportamiento inusual, confusión, inquietud o agitación.
- Ha orinado o defecado de forma incontrolada
- Pérdida pérdida de conciencia, desmayo o noqueo

Señales de advertencia de asfixia o estrangulamiento:

- La respiración se vuelve más difícil o dolorosa
- Tiene problemas para tragar
- Tu voz cambia
- Tiene problemas para hablar
- Hinchazón del cuello

*Proporcionado por The Ohio Domestic Violence Network: Lesiones Invisibles

Servicios del Artemis Center:

**Línea directa contra la violencia doméstica las 24 horas
937-461-4357 (HELP) o chat web con un defensor en línea
todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. en ArtemisCenter.Org**

- Línea directa de crisis disponible las 24 horas para información, apoyo, ayuda en la planificación de la seguridad, resolución de problemas, derivaciones, etc.
- Defensores cualificados y formados que pueden proporcionar información y apoyo
- Servicios de defensa para contribuir a la seguridad y satisfacer las necesidades básicas
- Asistencia en materia de órdenes de protección civil
- Apoyo emocional y acompañamiento durante todo el proceso judicial
- Terapia para adultos y niños que han presenciado o sufrido violencia
- Acompañamiento a vistas penales y vistas de órdenes de protección civil
- Grupos de apoyo virtuales y presenciales
- Asistencia en las solicitudes de indemnización a las víctimas de delitos
- Clase educativa para supervivientes que han recurrido a la fuerza
- Clase educativa de los Servicios Infantiles del Condado de Montgomery
- Servicios de traducción disponibles para las personas que no hablan inglés Interpretación Sorenson in situ para las personas sordas o con dificultades auditivas
- Espacio adaptado a la ADA
- Todos los servicios son gratuitos

Misión del Centro Artemisa:
Trabajar con la comunidad para empoderar a los sobrevivientes
para que se recuperen y vivan libres de violencia doméstica.

¿Cuáles son mis opciones legales?

Este manual no pretende reemplazar el asesoramiento de un abogado. Si está interesada en buscar orientación legal, hable con un abogado. La Ley de Violencia Doméstica de Ohio cubre a cualquier persona que haya sufrido abusos por parte de un "miembro de la familia o del hogar".

Un miembro de la familia o del hogar se define como cualquiera de los siguientes que ha vivido o vive con el abusador:

1. Un cónyuge, persona que vive como cónyuge o ex cónyuge del infractor.
2. Un padre, padre adoptivo, hijo del abusador u otra persona relacionada con el abusador ya sea por sangre o matrimonio.
3. Un padre o un hijo de un cónyuge, persona que vive como cónyuge o ex cónyuge del abusador, u otra persona relacionada por consanguinidad o matrimonio con un cónyuge, persona que vive como cónyuge o ex cónyuge del abusador.
4. Personas que tienen un hijo en común, aunque nunca hayan convivido.

Presentación de cargos penales

La violencia doméstica es un delito menor de primer grado en Ohio. Conlleva una sentencia máxima de 6 meses y una multa de 1.000 dólares. Tiene derecho a participar en el proceso judicial y a que un defensor de víctimas le ayude. La violencia doméstica no es sólo un delito contra usted, sino también contra el Estado. La decisión de no procesar sólo puede ser tomada por el tribunal.

Si es declarado culpable, su abusador puede ir a la cárcel, recibir una orden de tratamiento, tener una sentencia de cárcel suspendida, ser puesto en libertad condicional, recibir una multa o experimentar una combinación de esas situaciones.

Contar con un defensor facilitará el proceso legal y puede hacerlo más eficaz para usted. Para conseguir un defensor, llame a la línea directa de 24 horas sobre violencia doméstica, **937-461-HELP** (4357). Su defensor le ayudará a entender el proceso judicial y puede acompañarles a los procedimientos judiciales.

Puede solicitar una Orden de Protección Temporal (TPO) en la lectura de cargos del infractor, que ordenará a su abusador que se mantenga alejado de su residencia, lugar de trabajo y/o escuela. También ordenará al abusador que deje de contactarla, acosarla o amenazarla directamente o a través de otros. Esta TPO estará en vigor sólo desde el momento en que su abusador reciba la TPO hasta el final del caso penal. Una orden de protección que dure más tiempo está disponible a través de un tribunal civil, que se describe en la siguiente sección.

Cómo presentar una orden de protección civil (CPO)

Los casos civiles de violencia doméstica se manejan a través del Tribunal de Relaciones Domésticas (937-225-4063), que puede proporcionar lo siguiente: una orden de protección que dura hasta 5 años; una orden de manutención de menores; una orden para que el abusador se mude del hogar; una orden de custodia temporal de niños; uso de un vehículo conyugal; órdenes de visita de niños; y una orden para que el abusador asista a un programa de intervención para agresores.

Para solicitar una reparación civil, algunas personas prefieren contar con un abogado. Si no tiene abogado o no puede permitírselo, Artemis puede ayudarle a encontrar un abogado que le ayude a conseguir una Orden de Protección Civil (CPO). Llame a la línea de atención telefónica 24 horas sobre violencia doméstica **937- 461-HELP** (4357), o chatee con un defensor en línea todos los días de 8 de la mañana a 10 de la noche en www.ArtemisCenter.Org. Los formularios para presentar una orden de protección en el condado de Montgomery se encuentran en: www.mcclerkofcourts.org/legal/civilprotectionorders

Orden de Protección Civil por Acecho (SCPO)

Dependiendo de su relación con el abusador, es posible que deba buscar reparación civil a través de una Orden de Protección Civil contra Acecho (SCPO). Si bien una SCPO no ofrece alivio como manutención de los hijos, custodia temporal o uso exclusivo de sus bienes personales juntos, sí ordena al abusador que se mantenga alejado tal como lo hace una CPO. Consulte con un abogado o con la División Civil General del Tribunal de Apelaciones Comunes (937-224-3609) para obtener más información sobre las SCPO.

Órdenes de protección

Las Órdenes de Protección (TPO y CPO) son diferentes de las Órdenes de Restricción. La policía no puede arrestar a su agresor por violar una orden de restricción. Pueden arrestar a su abusador cuando se viola una TPO o CPO. La Ley de Violencia Doméstica de Ohio exige que los agentes de policía hagan cumplir su TPO o CPO.

Compensación a las víctimas del crimen (CVC)

El Programa de Víctimas del Crimen de Ohio brinda una manera para que los sobrevivientes recuperen las pérdidas económicas resultantes de las lesiones sufridas durante un crimen violento. Las subvenciones pueden cubrir gastos médicos, pérdida de trabajo, pérdidas de servicios de reemplazo y pérdidas económicas de dependientes.

Las solicitudes de reclamo están disponibles en Artemis; Las preguntas específicas sobre CVC deben dirigirse a su línea directa gratuita: 1-877-584-2846.

Las solicitudes de reclamo también se pueden completar en línea en: www.ohioattorneygeneral.gov/individuals-and-families/victims/apply-for-victims-compensation

VINELink - Programa de notificación a las víctimas

VINELink es una red gratuita de notificación a víctimas que permite a los sobrevivientes de delitos acceder a información sobre los delincuentes en cárceles o prisiones de EE. UU. sobre si están actualmente encarcelados, dónde están encarcelados o sus posibles fechas de liberación.

Se puede acceder a VINELink las 24 horas del día, los 7 días de la semana visitando www.vinelink.com, llamando al 1-866-277-7477 o descargando la aplicación VINELink de la tienda de aplicaciones. Los usuarios también pueden registrarse para recibir alertas cuando el estado de un infractor cambie para que puedan planificar su seguridad al instante.

Programa de confidencialidad de dirección segura en casa.

El programa Safe at Home ayuda a los sobrevivientes de violencia doméstica, acecho, trata de personas, violación o agresión sexual ayudándolos a mantener su dirección confidencial. Este programa es gratuito para los sobrevivientes y proporciona una dirección alternativa para usar en lugar de su dirección real para ayudar a evitar que su dirección se convierta en un registro público. Agregando una capa adicional de seguridad.

Si desea obtener más información sobre este programa o solicitar una dirección confidencial, llame a la línea directa de violencia doméstica las 24 horas al **937-461-HELP** (4357) o charle con un defensor en línea todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. en www.ArtemisCenter.Org y un defensor certificado de Safe at Home pueden ayudarlo. O visite el sitio web del Secretario de Estado de Ohio en www.ohiosos.gov/secretary-office/office-initiatives/safe-at-home para obtener información adicional.

¿Qué puedo hacer por mis hijos?

Niños que viven con amenazas/violencia

Los niños que ven a sus padres lastimarse o gritarse pueden sentirse confundidos, molestos o incluso culparse a sí mismos. Los niños pueden sufrir efectos graves y duraderos, entre ellos:

- Sentirse estancada, sin salida
- Depresión, tristeza, retraimiento
- Falta de confianza en los demás
- Sentirse distante de usted
- Ansiedad o nerviosismo
- Retener los sentimientos
- Problemas de conducta en casa/escuela
- Cambio en los hábitos alimentarios o de sueño.
- Peleas
- Abuso de alcohol o drogas
- Herirse al intentar ayudar al padre abusado
- Abuso en sus relaciones adultas
- Creencia de que todas las relaciones íntimas de pareja incluyen violencia.

Si sus hijos han sido testigos del abuso, estas son algunas cosas importantes que puede hacer:

Sepa que sus hijos se sienten molestos/asustados

Muchos sobrevivientes se culpan a sí mismos de los problemas de sus hijos y dejan que la culpa les impida actuar. No se sienta mal ni culpable y no niegue que sus hijos necesitan ayuda.

Sepa que sus hijos necesitan seguridad

Sus hijos necesitan saber que usted está a salvo y que ellos están a salvo. Hable con sus hijos sobre lo que ya pasó. Muchas personas sienten que los niños no entienden el abuso o lo olvidarán. Los niños entienden el abuso y sus sentimientos no desaparecen. Hágales saber a sus hijos que está bien hablar sobre el abuso.

Si sus hijos tienen dificultades con sus sentimientos o muestran alguno de los problemas enumerados anteriormente, considere llevarlos a un consejero. A veces, una persona ajena a la familia puede ser de gran ayuda para usted y sus hijos a medida que enfrentan la violencia y equilibran los cambios en sus vidas.

Servicios disponibles para niños

Artemis tiene una variedad de servicios que incluyen sesiones individuales y familiares para niños que han sido testigos de violencia familiar. Si se requieren otros servicios de terapia especializada, haremos las derivaciones adecuadas para su hijo. Llame a la línea directa de violencia doméstica las 24 horas al **937- 461-HELP** (4357) o charle con un defensor en línea todos los días de 8 a.m. a 10 p.m. en ArtemisCenter.Org para programar una cita para su hijo o simplemente hacer preguntas y recibir sugerencias.

Tecnología y seguridad

Teléfonos móviles

Los teléfonos celulares pueden brindarles a su abusador actualizaciones sobre quién llama o envía mensajes de texto, su ubicación, hábitos y otras actividades diarias. Considere comprar un teléfono de pago por uso y manténgalo escondido en un lugar seguro. Esto se puede utilizar para hacer llamadas privadas o contactar personas sin que su abusador lo sepa.

Si le preocupa que su abusador pueda estar monitoreando su teléfono, considere tomarlo a un centro de servicio de telefonía celular para que lo revisen en busca de software espía u otras aplicaciones que puedan permitir que su abusador lo rastree. También considere desactivar su ubicación en la configuración del teléfono para evitar que su abusador rastree dónde puede estar.

Seguridad en Internet

Las computadoras portátiles y las computadoras realizan un seguimiento de todo para qué las use. Esto puede incluir los sitios web que visita, lo que busca en línea, las contraseñas de sus cuentas, las compras que realiza en línea, las facturas que paga en línea, los correos electrónicos y más.

Considere usar una computadora segura, como una computadora en una biblioteca local, un refugio o su lugar de trabajo. Si tiene que usar una computadora personal, intente usar el navegador en modo 11incógnito11 en google o safari. Este modo evita que los sitios web que visitó o los temas que buscó terminen en el historial de su navegador.

Seguridad en las redes sociales

Recuerde: por muy privada que sea la configuración de su cuenta en las redes sociales, una vez que publica algo en línea, queda fuera de su control. Proteja cualquier información personal como su dirección, número de teléfono, ubicación, colegios o guarderías de sus hijos, dónde trabaja o cualquier otra información que su agresor pueda utilizar para localizarle. Evite hacer check-ins en los lugares que visita o etiquetar su ubicación en las fotos que publica.

Establezca límites con sus amigos y familiares y pídeles que no le etiqueten a usted ni a su localidad en las publicaciones que hagan. Pídeles que mantengan las fotos suyas o de sus hijos fuera de Internet si no se siente cómoda con ellas. Evite aceptar solicitudes de amistad o de seguidores de personas que usted no conozca.

El siguiente paso

A medida que comience a planificar cambios en su vida, es posible que se encuentre con barreras y que no sepa qué hacer al respecto. Esto es común. Busque el apoyo del Centro Artemis. Tenemos experiencia en ayudar a los sobrevivientes y sus hijos a estar seguros y trabajar para lograr cambios positivos.

Es posible que a menudo se encuentre cuestionando sus necesidades o decisiones. Esto también es común, especialmente porque es probable que su abusador cuestione su necesidad de detener la violencia en su vida. Escúchese a sí misma y busque el apoyo de los demás. Esto hará que este período de cambio sea más fácil de manejar.

A veces la lectura también puede resultar útil. Hay varios buenos libros sobre violencia doméstica. Uno particularmente útil es *Getting Free*, de Ginny NiCarthy. Otros libros están disponibles en una variedad de niveles de lectura.

Visite nuestro sitio web, www.ArtemisCenter.Org, si está interesado en otros títulos.

Finalmente, conozca sus propias fortalezas. Usted ya dio un gran paso al empezar a echar un vistazo a lo que está pasando en su relación. Deje que otros también le apoyen. Incluso si no está segura de qué pasos está dispuesta a dar, comience a hablar con alguien sobre el abuso ahora. Usted tiene derecho a tomar las mejores decisiones para usted y su seguridad.

Recuerde: tiene derecho a estar segura

Artemis Center

24-Hour Hotline

937-461-HELP (4357)

Charla diaria con un defensor de 8am - 10pm

www.ArtemisCenter.Org

Crisis Care

937-224-4646

Dayton Children's CARE House

937-641-4545

Dayton Police Department Non-Emergency

937-333-2677

Emergency Law Enforcement

911

Erma's House Supervised Visitation Center

937-586-9586

Greater Dayton Premier Management

937-910-7500

Legal Aid of Western Ohio

888-534-1432

www.lawolaw.org

Montgomery County Children Services

937-224-KIDS (5437)

Montgomery County Sheriff

937-225-4357

Montgomery County Victim Witness

937-225-5623

Ohio VINELink

1-866-277-7477

www.vinelink.com

Planned Parenthood Dayton

937-226-0780

St. Vincent Shelter for Men

937-222-7350

St. Vincent Shelter for Women & Families

937-461-7837

Suicide Hotline

988

United Way HelpLink Information & Referral

937-225-3001 or 211

Volunteer Lawyers Project

937-461-3857

Y.W.C.A Shelter

937-222-SAFE (7233)

**Línea directa 24 horas contra la violencia
doméstica 937-461-HELP (4357)**

**Chatee en línea con un defensor todos los días
de 8 a.m. a 10 p.m. at www.ArtemisCenter.org**



Artemis Center
Dayton's Domestic Violence Resource Agency

Agencia de Recursos contra la Violencia Doméstica de Dayton
310 West Monument Avenue, Dayton, Ohio 45402
www.artemiscenter.org
Business (937) 461-5091
24-Hour Hotline (937) 461-HELP (4357)
Fax (937) 461-2852
TTY (937) 461-7910