



a better way

Nuestra Misión



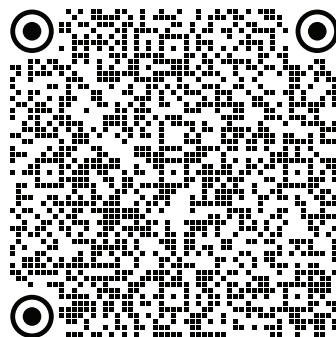
Reducir el abuso doméstico, la agresión sexual, el suicidio y la falta de vivienda, a través de iniciativas de servicio, refugio e intervención en crisis.



ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDAR.

Disponible 24/7.

A Better Way brinda servicios a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual en Blackford, Delaware, Fayette, Henry, Jay, Randolph, Unión, y los condados de Wayne.



Escáname



Muncie: 765.747.9107



Richmond: 765.966.0538



Apoyo en Crisis: 765.288.4357



988 Línea de vida de crisis y suicidio



abetterwaymuncie.org

¿CÓMO AYUDA A BETTER WAY SERVICES A LAS VÍCTIMAS?

Violencia Doméstica y Agresión Sexual

REFUGIO + SERVICIOS

REFUGIO SEGURO



Brindamos refugio seguro, servicios y apoyo a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual en un área de ocho condados.

ABOGACÍA MÓVIL



Los defensores brindan lugares de reunión flexibles y se esfuerzan por acomodar y personalizar los servicios según las necesidades individuales de los sobrevivientes.

GRUPOS DE APOYO



Se brindan grupos de apoyo semanales a sobrevivientes de violencia doméstica y agresión sexual, junto con un grupo de niños separado.

SERVICIOS DE ASESORAMIENTO



Los consejeros están disponibles para brindar atención compasiva informada sobre el trauma.

RECURSOS LEGALES



Los defensores están disponibles para ayudar a los sobrevivientes a completar órdenes de protección, acompañamiento a la corte y educación sobre derechos legales.



Centro de crisis por violación
Programas para niños

Prevención de la violencia
Línea de apoyo en caso de crisis

Supported By:



¿QUÉ ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

La violencia doméstica o violencia de pareja íntima, se puede definir como un patrón de comportamiento en cualquier relación que se utiliza para obtener o mantener poder y control sobre una pareja íntima. Puede incluir todo lo siguiente:

Maltrato físico:

bofetadas, asfixia, escupir, empujar o pellizcar.

Abuso sexual:

Actividad sexual forzada, agresión sexual, tocamientos no consentidos, bromas sexuales o comentarios sobre su cuerpo.

Abuso emocional:

humillación, intimidación, insultos, reducción de sus sentimientos de autoestima, juegos mentales o aislamiento.

Abuso financiero:

Limiting access to family income or assets, restricting or disrupting employment.

La violencia doméstica es una combinación de fuerza física y terror utilizada por el agresor que causa daños físicos y psicológicos a la víctima y a los hijos.

La violencia doméstica es un patrón de comportamiento intencionado dirigido a lograr una forma de cumplimiento o control sobre la víctima.

¿QUÉ TAN COMÚN ES LA VIOLENCIA DOMÉSTICA?

- De media, casi 20 personas por minuto sufren abusos físicos por parte de su pareja en Estados Unidos. Durante un año, esto equivale a más de 10 millones de mujeres y hombres.
- 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres han sido víctimas de (alguna forma de) violencia por parte de su pareja en su vida.
- 1 de cada 15 niños está expuesto a la violencia de pareja cada año. El 90% de estos niños son testigos presenciales de esta violencia.

¿POR QUÉ SE QUEDAN?

Tácticas de abuso

La pregunta más frecuente que nos encontramos en nuestro trabajo es: "¿por qué se quedan?". Tal vez te hayas hecho esta pregunta al pensar en la violencia doméstica. Es una pregunta sencilla con muchas respuestas complejas. A continuación se enumeran algunas razones por las que las víctimas permanecen en una relación abusiva. Mientras lee, tenga en cuenta que algunas o todas estas razones juegan en lo que se conoce como la Dinámica del Abuso.

MIEDO

La mayoría de las personas abusadas temen de manera realista que sus hijos, amigos, familiares o ellos mismos sean dañados por su abusador. Casi todos los abusadores amenazan con matar o dañar a sus víctimas o a otras personas en la vida de la víctima. Estas amenazas deben tomarse en serio. Un estudio realizado por el Departamento de Justicia de los Estados Unidos encontró que el abuso escaló en el 75% de los casos cuando el sobreviviente trató de dejar al abusador. Muchos abusadores también amenazan con suicidarse. Algunos incluso pueden intentar lesiones menores en un esfuerzo por manipular a la víctima.

Es común que un abusador amenace con secuestrar a los niños o con que los Servicios de Protección Infantil o el tribunal se los lleven. Para muchos sobrevivientes de abuso, esto parece ser una posibilidad, ya que los abusadores a menudo se presentan tranquilos y convincentes ante fuentes externas.

TÁCTICAS UTILIZADAS POR LOS ABUSADORES

Los abusadores les dicen a las víctimas que es su culpa.

El abusador amenaza con hacer daño a los niños si se van.

Abusador amenaza a la familia de la víctima

El abusador amenaza con suicidarse.

Los maltratadores prometen cambiar y expresan su interés en recibir asesoramiento.

El abusador minimiza el abuso.

El abusador le dice a la víctima que los necesita.

El maltratador amenaza con plantar pruebas de drogas y luego denunciarlo a la policía.

El abusador le dice a la víctima que es un pecado divorciarse o terminar la relación.

El abusador le dice a la víctima que nadie le creerá.

El maltratador amenaza con matar a la víctima si intenta marcharse.

¿POR QUÉ SE QUEDAN?

Componentes del miedo

Los sobrevivientes de abuso mantienen sus relaciones por muchas razones complejas y profundamente personales. El miedo, la dependencia financiera, la preocupación por los hijos o incluso el amor y la esperanza de que su pareja cambie pueden hacer que irse parezca imposible. Muchos también enfrentan amenazas, aislamiento o falta de apoyo, lo que hace que quedarse sea más seguro. La manipulación psicológica, como el gaslighting y el abuso emocional, pueden erosionar la autoestima de un sobreviviente, haciéndolo dudar de su capacidad para irse o creer que merece algo mejor.

Las creencias culturales o religiosas, la presión social o un historial de trauma también pueden influir. Es importante recordar que irse es un proceso, no una decisión simple, y cada sobreviviente merece comprensión, paciencia y acceso a recursos que lo capaciten para tomar las medidas adecuadas para él, cuando esté listo. La compasión y el apoyo pueden marcar la diferencia en su viaje hacia la seguridad y la curación.

Miedo a estar solo

Es probable que el abusador haya aislado completamente a la víctima de todos sus sistemas de apoyo y, por lo tanto, teme cortar los lazos con la única persona en la que confía regularmente.

Miedo a no ser creído

Muchas personas maltratadas son conscientes de que las "personas de fuera" (policía, familia, amigos, consejeros, personal del tribunal) pueden no creer que se hayan producido los abusos. De nuevo, puede haber abusadores que se presenten como creíbles y no abusivos. Además, es posible que en otras ocasiones hayan convencido a la policía. "No pasó nada".

El Miedo a la vergüenza

Algunas víctimas de malos tratos se avergüenzan de admitir que su pareja abusó de ellos, que siguieron en la relación o creen que es su culpa. Pueden verse a sí mismas como un fracaso como pareja o padre.

Limitaciones financieras

Muchas víctimas de abusos dependen económicamente de sus parejas. Muchas no tienen las habilidades laborales necesarias para obtener unos ingresos suficientes para mantenerse a sí mismas y a sus hijos.

DEPENDENCIA Y APEGO

La violencia a menudo es provocada por la ira debido a una amenaza de pérdida. Esto hace que los tiempos de separación sean extremadamente peligrosos. Los eventos menores pueden convertirse en confrontaciones importantes a medida que la persona experimenta una pérdida de control.

La violencia es un ejercicio de poder y control

El abusador a menudo interpreta su propia falta de control y angustia como resultado del comportamiento de su pareja y puede reaccionar con el uso manipulador de amenazas, abuso psicológico y abuso físico para restablecer el control. Este proceso conduce al ciclo de violencia cuando el abusador intensifica sus esfuerzos para lidiar con el estrés interno a través de la fuerza o la coerción de la pareja menos poderosa.

Los comportamientos de control generalmente implican cuestiones de dinero, elección de amigos y contactos/recursos fuera del hogar, etc. Además del abuso físico, la gama de comportamientos coercitivos incluye: comportamientos de control, ira e intimidación para producir miedo mediante gestos, destrucción de propiedad y amenazas verbales.

Las personas abusivas no reconocen su uso anormal del poder y el control. Estos individuos violentos subestiman en gran medida y minimizan sus actos violentos. La mayoría no ve ellos mismos como maltratadores, porque este tipo de conductas son normales y lógicas. Sus explicaciones del abuso pueden parecer convincentes.

ABUSO DE SUSTANCIAS Y VIOLENCIA DOMÉSTICA

La relación entre el abuso de alcohol u otras sustancias y la violencia doméstica es complicada. Un mito prevaleciente sobre la violencia doméstica es que el alcohol y las drogas son la principal causa de abuso doméstico. En realidad, algunos abusadores confían en el uso (y el abuso) de sustancias como excusa para volverse violentos. El alcohol le permite al abusador justificar su abuso como resultado del alcohol.

Si bien el uso de alcohol por parte de un abusador puede afectar la gravedad del abuso o la facilidad con la que el abusador puede justificar sus acciones, un abusador no se vuelve violento "porque" beber le hace perder el control de su temperamento. Se usa la violencia doméstica ejercer poder y control sobre otro; no representa una pérdida de control.

EFECTOS DE LA VIOLENCIA FAMILIAR

De cada 15 niños están expuestos a violencia de pareja cada año y el 90% de estos niños son testigos presenciales de esta violencia.

Los niños que han experimentado violencia doméstica a menudo cumplen con los criterios de diagnóstico para el trastorno de estrés postraumático (PTSD) y los efectos en su cerebro son similares a los experimentados por los veteranos de guerra.

EFECTOS COMUNES

Muerte por homicidio

Ideaciones suicidas

Comportamientos de autolesión

Agresión a los demás

Delincuencia

Abuso de drogas

Grados pobres

Aislamiento

Depresión

Baja autoestima

Trastornos de la alimentación

Ciclo Continuo

EFECTOS GENERACIONALES DE LA VIOLENCIA

El Patrón Crónico

La violencia doméstica es un patrón crónico. Parte de este patrón crónico es el efecto generacional, lo que significa que el legado de violencia se transmite de generación en generación. La violencia es un comportamiento aprendido o una forma aprendida de afrontar y tratar de resolver problemas.

Los niños aprenden lo que viven: si un niño experimenta o es testigo de abuso, puede aprender a aceptar la violencia de sus seres queridos en la edad adulta o usarla como una forma de lidiar con los factores estresantes de la vida. Los niños aprenden a hacer frente a la violencia. Aprenden a guardar silencio sobre el abuso, a suspender el cumplimiento de sus necesidades antes que arriesgarse a otra confrontación, a pasar desapercibidos, a no expresar sentimientos, a no reconocer la tensión en el hogar o gastar mucha energía evitando problemas.

El impacto que la violencia doméstica tiene en los niños puede comenzar a ser evidente desde los dos años. Los niños y niñas jóvenes comienzan a emular los roles de agresor/víctima, ya que eso es a lo que han estado expuestos temprano en la vida.

Algunas características del comportamiento de los niños que viven en hogares violentos incluyen: falta de interés en llevar proyectos a casa, dificultad para prestar atención, peleas frecuentes, búsqueda constante de atención, ansiedad perpetua, retraimiento, evitación de relaciones cercanas, baja autoestima y expresión inapropiada de sentimientos.

TEMAS ESPECIALES EN VIOLENCIA DOMÉSTICA

Acechando

El acecho es el contacto (generalmente dos o más veces) con alguien que te hace sentir asustado o acosado. Algunos ejemplos de acecho incluyen: seguirlo o espiarlo, enviarle correos electrónicos o cartas no deseados, llamarlo a usted o a su familia repetidamente, presentarse en su casa, escuela o trabajo y/o dejarle regalos no deseados. Un extraño puede acecharte, pero la mayoría de los acosadores son personas que conoces. A veces, una pareja actual puede acecharte llamándote con frecuencia, enviándote mensajes de texto constantemente o preguntándote dónde estás en todo momento. Si cree que lo están acosando, considere algunos de estos pasos: Presente una denuncia ante la policía, si se encuentra en peligro inmediato, encuentre un lugar seguro para quedarse, obtenga una orden de restricción o una orden de no contacto, y asegúrese de documentar cada incidente (incluir la hora, la fecha y otra información importante).

Estrangulación

La estrangulación es una de las formas de violencia más letales utilizadas por los abusadores. Es una forma de asfixia (falta de oxígeno) en la que los vasos sanguíneos y las vías respiratorias se cierran como resultado de la presión externa sobre el cuello. Hay tres formas de estrangulación: ahorcamiento, manual (p. ej., usando las manos, arrodillándose sobre la víctima) y ligadura (p. ej., utilizando un cable telefónico, cable eléctrico, cordones de zapatos o ropa). La estrangulación manual es la forma más común en los casos de violencia doméstica. La estrangulación puede tener efectos físicos considerables (p. ej., mareos, náuseas, dolor de garganta, lesiones en el cuello, etc.), neurológicos (p. ej., párpados caídos, caída facial, debilidad facial, pérdida de sensibilidad, pérdida de memoria, etc.) y psicológicos (p. ej., trastorno de estrés postraumático, depresión), ideación suicida, insomnio, etc.) efectos sobre la salud.

Violencia Sexual

La violencia sexual es un profundo problema social y de salud pública en los Estados Unidos. Según el Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones, 1 de cada 5 mujeres y casi 1 de cada 59 hombres han experimentado, intentado o consumado una violación en su vida.

Los problemas especiales relacionados con la violencia sexual por parte de la pareja íntima incluyen, entre otros, traumas más duraderos, niveles más altos de lesiones físicas, incidencias de violaciones múltiples, niveles más altos de violaciones anales y orales, dependencia financiera del violador, problemas de seguridad, dificultad para definir el actos de agresión sexual, y un clima general de agresión/abuso sexual.

¿Qué son las **banderas rojas de relación?**

Conozca las señales de advertencia

¿Tu pareja íntima.....

- ¿Te insulta o te menosprecia?**
- ¿Se pone extremadamente celoso cuando habla con sus amigos o familiares?**
- ¿Te controla con frecuencia o te exige saber dónde has estado o qué estás haciendo?**
- ¿Golpearlo, empujarlo, lastimarlo de manera física?**
- ¿Te presionan para que tengas relaciones sexuales cuando no quieres?**
- ¿Pierde el control y luego te culpa**
- ¿Acusarlo de mentir?**
- ¿Ignorar sus pensamientos y opiniones y tomar decisiones por usted?**

Puntaje: _____

Si respondió sí a una o más de estas preguntas, es posible que esté en una relación abusiva.

¡Nadie merece ser abusada!

CARACTERÍSTICAS DE UN POTENCIAL ABUSADOR

- _____ Informes de abuso de niño.
- _____ Informes de que la madre fue golpeada por el padre.
- _____ Muestra violencia contra los demás o crueldad con las mascotas o los niños.
- _____ Juega con armas y las usa para protegerse de los demás.
- _____ Pierde los estribos fácil y frecuentemente.
- _____ Comete actos de violencia contra el objeto.
- _____ Bebe o usa drogas en exceso.
- _____ Muestra cantidades inusuales de celos.
- _____ Espera que pases todo tu tiempo con ellos.
- _____ Exige saber dónde estás en todo momento.
- _____ Se enfurece cuando no escucha sus consejos.
- _____ Parece tener doble personalidad.
- _____ No hacer enojar a esta persona es una parte importante de su comportamiento.
- _____ Hay una sensación de exageración en la crueldad o bondad de esta persona.
- _____ Culpa a los demás por sus errores o no se hace responsable de sus acciones.
- _____ Muestra ideas rígidas sobre los estereotipos de roles sexuales.
- _____ Te aísla de los demás.
- _____ Cambios de humor repentinos.
- _____ Historial de Abuso.

EVALUACIÓN DE PELIGROS

Ciertos factores y condiciones de riesgo indican si un abusador está a punto de cometer un acto de violencia grave o letal. Las siguientes preguntas pueden ayudarlo a reconocer qué tan grave puede ser su situación.

- _____ ¿Ha amenazado el abusador con matarla a usted, a los niños oa otras personas?
- _____ ¿El abusador ha amenazado o exhibido fantasías de suicidio?
- _____ ¿El abusador posee o tiene acceso a armas y/o las usa para amenazarte?
- _____ ¿El abusador la lastimó a usted, a sus hijos oa otras personas lo suficiente como para requerir atención médica?
- _____ ¿El abusador tiene antecedentes de violencia?
- _____ ¿El abusador usa drogas y/o alcohol regularmente?
- _____ ¿Ha violado el abusador una orden de restricción o una orden de protección en el pasado?
- _____ ¿Ha aumentado la violencia doméstica en severidad y frecuencia durante el último año?
- _____ ¿Exhibe el abusador un comportamiento de vigilancia o acecho?
- _____ ¿El abusador le obligó a usted y/oa sus hijos a realizar actividades sexuales?
- _____ ¿El abusador ha impedido que usted o los niños se vayan amenazándolos con daño físico?
- _____ ¿El abusador le obligó a usted y/oa sus hijos a realizar actividades sexuales?
- _____ ¿Ha intentado recientemente separar o terminar la relación?
- _____ ¿Ha dañado o matado el abusador a las mascotas de la familia o ha amenazado con hacerlo?
- _____ ¿Ha destruido el abusador su propiedad personal?
- _____ ¿El abusador abandonó o no cumplió con un programa de tratamiento?
- _____ ¿Muestra el abusador celos irracionales?
- _____ ¿El abusador tiene creencias obsesivas, “si yo no puedo tenerte, nadie puede?”
- _____ ¿Había estado involucrado el abusador en actividades delictivas?
- _____ ¿Experimenta el abusador depresión crónica, ira o paranoia?

Puntaje: _____

PUNTUACIÓN: INCLUSO UN "SÍ" INDICA LA POSIBILIDAD DE QUE LA AMENAZA CONTINUA DE DAÑO Y LA INTERVENCIÓN SE UTILICEN PARA PROTEGER A LA VÍCTIMA.

PREGUNTAS SOBRE TU PAREJA

- PREGUNTA:** ¿Tengo yo la culpa de su violencia?
- RESPUESTA:** En absoluto, el abusador debe aceptar la responsabilidad total de sus acciones, independientemente de cualquier otro problema que pueda existir en la relación. La violencia no tiene cabida en ninguna relación y nunca está justificada. Los maltratadores suelen culpar y responsabilizar a otras personas, a las cosas o a su propia conducta. Pueden decir que tú les provocas a ser violentos, y te culpan por estar fuera de control. Pero nadie puede provocar que alguien sea violento, esto es una elección de conciencia. Los abusadores infligen daño físico intencional o angustia emocional con el fin de controlar. La violencia puede empeorar la situación porque crea un clima de miedo y desconfianza. Cuando tienes miedo de tu pareja, es muy difícil ser honesto con ella sobre cómo te sientes.
- PREGUNTA:** ¿El consumo de alcohol o drogas les hace ser violentos?
- RESPUESTA:** ¡No! Si bien algunas personas solo abusan después de consumir alcohol o drogas, esto no indica que la sustancia provoque violencia. Estar bajo la influencia hace que sea más fácil para ellos no asumir la plena responsabilidad de sus acciones. El abuso de sustancias es un problema grave, para el cual el individuo deberá buscar ayuda adicional y abordar este problema también.
- PREGUNTA:** ¿y si dicen que lo sienten?
- RESPUESTA:** Culpa y remordimiento después de que se reconoce un incidente de abuso en lo que se conoce como “el Ciclo de la Violencia” El ciclo comienza con una acumulación de tensión (sensación de caminar sobre cáscaras de huevo) que puede conducir al episodio de abuso explosivo. Las dos primeras etapas son seguidas por un período en el que el abusador se siente culpable y avergonzado. Este período se llama la etapa de "luna de miel". Durante este período, la persona puede traerle flores, pedir disculpas y esforzarse por ser amable. Muchas víctimas están dispuestas a perdonar y olvidar en este punto solo para volver a ser abusadas. El ciclo se repite y los episodios de tensión/abuso se vuelven más frecuentes.
- PREGUNTA:** ¿Pueden ellos cambiar?
- RESPUESTA:** Sí, pero solo si buscan ayuda y siguen los planes de tratamiento establecidos. Las personas que son abusivas a menudo continúan siéndolo a menos que busquen asesoramiento específicamente para la violencia doméstica y el manejo de la ira, participen en rehabilitación de drogas u otros programas de tratamiento en la comunidad. El cambio real solo es posible si están dispuestos a cambiar y aplicar lo que han aprendido en el proceso.

IRSE VERSUS QUEDARSE

Lo que puede esperar al dejar a un abusador:

El abusador podría intentar que usted regrese a la relación comunicándose con sus amigos, parientes y compañeros de trabajo, acosando a cualquier persona que pueda tener información sobre usted, pidiéndole disculpas, rogándole que regrese, prometiéndole un cambio de comportamiento, etc. amenazándolo a usted y a sus hijos. , su hogar, o amenazar con hacer su propia vida, aceptar ir a una iglesia, ver a un consejero o participar en un programa de intervención para agresores, causar una escena en un lugar público, amenazar con llevarse a sus hijos, acosarlo por teléfono, por amenazas, por negocios legales, o por rondar a su familia y amigos, o pueden salir de su casa y dejarlo solo.

¿Cuáles son tus opciones?

No le digas a nadie dónde estás hasta que hayas tenido tiempo para pensar y tomar algunas decisiones sobre tu futuro. Es posible que desee que ciertas personas sepan que está a salvo (sistemas de apoyo). Después de dejar una relación abusiva, puede optar por quedarse en un refugio para víctimas de violencia doméstica por seguridad o trabajar con un defensor de víctimas que pueda hablar con usted sobre la planificación de seguridad para usted y sus hijos. Es importante discutir la seguridad en el trabajo, en la escuela, en público y en las redes sociales.

Permanecer en la relación: lo que podría esperar:

Los patrones son muy difíciles de cambiar. Tenga en cuenta la fase de “luna de miel” del ciclo de violencia doméstica. El abusador puede tratar de invocar la simpatía de usted, su familia y amigos, puede volverse demasiado encantador (recordándole los buenos momentos que han pasado juntos), tratar de volver a comprarlo con regalos románticos, cenas, flores, etc., intente para seducirlo cuando es vulnerable, puede usar amenazas veladas: quitarle a sus hijos o dejar de recibir asesoramiento o la violencia puede aumentar.

Lo que podría hacer si decide reconciliarse:

Sus decisiones de vida son suyas para hacer. Usted conoce al abusador y su relación mejor que nadie. Si elige conciliar, aquí hay algunas opciones posibles que pueden ser útiles (si cree que alguna de estas podría ponerlo en mayor riesgo, no lo haga): establecer su propia cuenta corriente, establecer crédito a su nombre, guardar copias de todos los documentos importantes en un lugar seguro (certificados de nacimiento, tarjetas de seguridad social, etc.) Mantenga una maleta empacada en caso de que tenga que salir de prisa (o déjela con un amigo o familiar), establezca un código seguro con familiares o amigos para que pueda señalar con seguridad cuando surge una emergencia e investigar grupos de apoyo para la violencia doméstica en su área.

PLAN DE SEGURIDAD A LARGO PLAZO

Plano de casa

En mi casa, tomaré las siguientes acciones:

- _____ Usaré la mirilla y enseñaré a mis hijos a usar la mirilla antes de abrir la puerta.
- _____ Usaré el cerrojo y les enseñaré a mis hijos cómo usar el cerrojo cuando estén en mi casa.
- _____ Me aseguraré de que haya dos formas de salir de mi casa y crearé un plan con mis hijos sobre cómo salir de la casa en caso de emergencia.
- _____ Les enseñaré a mis hijos cómo hacer una llamada al 911 y cuándo usarla en caso de una emergencia.
- _____ Encenderé la luz de mi porche por la noche.
- _____ Mantendré mi Windows bloqueado.
- _____ No le diré a nadie que pueda estar en contacto con mi abusador mi dirección actual o número de teléfono.
- _____ No le diré a nadie que pueda estar en contacto con mi abusador mi dirección actual o número de teléfono.
- _____ Solicitaré un número de teléfono no incluido en la lista y/o un identificador de llamadas cuando me mude a una nueva casa.
- _____ Mantendré mi bolso y las llaves cerca de la puerta de mi casa en caso de que tenga que salir en caso de emergencia.
- _____ Llamaré a la policía (911) inmediatamente si mi abusador entra en mi propiedad.

Plano Publico

En el trabajo o en público, tomaré las siguientes medidas:

- _____ Llevaré conmigo una copia de mi orden de protección en todo momento.
- _____ Informaré a mi jefe, al oficial de seguridad o _____ en el trabajo de mi situación y les proporcionaré una copia de mi orden de protección.
- _____ Puedo pedir a _____ que muestre mis llamadas en el trabajo.
- _____ Cuando me vaya, puedo _____.
- _____ Cuando conduzco a casa, si surgen problemas, puedo _____.
- _____ Si tomo el autobús, si hay problemas puedo _____.

PLAN DE SEGURIDAD A LARGO PLAZO

Plan Emocional

Para proteger mi salud emocional, tomaré las siguientes medidas:

- _____ Trabajaré con mi abogado para organizar los arreglos de visita con _____ para no tener que estar cara a cara con mi abusador .
- _____ Si tengo que hablar con mi abusador en persona , lo haré _____
- _____ Si extraño la relación con mi abusador, lo haré _____
- _____ Si siento que no estoy seguro, hablaré con _____ para soporte.
- _____ Si mis circunstancias cambian, me reuniré con mi consejero o administrador de casos para actualizar mi plan de seguridad.
- _____ Veré a mi consejero / o asistiré a grupos de apoyo en A Better Way o _____ para obtener apoyo y fortalecer mis relaciones con los demás.
- _____ Cuando entro en una nueva relación, yo puedo _____
- _____ Seré consciente de que las drogas y el alcohol pueden afectar la capacidad de una persona para reaccionar rápida y racionalmente en una situación de emergencia.
- _____ La situación de cada persona es diferente. Tomaré las siguientes precauciones adicionales para aumentar mi seguridad e independencia:

A Better Way proporciona apoyo emocional e intervención en crisis las 24 horas del día.

**Por favor llame en cualquier momento:
765-747-9107 (Muncie) or 765-966-0538 (Richmond)**

TECNOLOGÍA SEGURIDAD

Si sospecha que la persona abusiva sabe demasiado, es posible que su teléfono, su ordenador, su correo electrónico, su forma de conducir u otras actividades estén siendo vigiladas. Los abusadores, acosadores y agresores pueden actuar de forma increíblemente persistente y creativa para mantener el poder y el control.

Descarga una aplicación de seguridad tecnológica...



Hay muchas aplicaciones para teléfonos inteligentes que ofrecen consejos y sugerencias útiles para aumentar la seguridad. La aplicación Tech Safety detalla cómo una tecnología concreta puede ser mal utilizada, qué se puede hacer al respecto y ofrece consejos sobre cuestiones de privacidad.



MALOS USOS DE LA TECNOLOGÍA: CONOCE LOS PELIGROS

Utiliza un ordenador más seguro: Si su agresor tiene acceso a su ordenador, puede estar vigilando sus actividades informáticas. Intente utilizar un ordenador más seguro cuando busque un helicóptero, un nuevo lugar para vivir, etc. Puede ser más seguro utilizar un ordenador en una biblioteca pública, un centro comunitario o un cibercafé.

Cree un nuevo correo electrónico, contraseñas y números de pin: algunos abusadores utilizan el correo electrónico y otras cuentas de la víctima para hacerse pasar por ella y causarle daño. Si su agresor conoce o puede adivinar sus contraseñas, cámbielas rápida y frecuentemente. Ten en cuenta las cuentas protegidas por contraseña: banca online, correos de voz, mensajería instantánea, etc.

Compruebe la configuración de su teléfono móvil: Si está usando un teléfono celular proporcionado por la persona abusiva, considere apagarlo cuando no esté en uso. Además, compruebe la configuración del teléfono Si su teléfono tiene un servicio de localización opcional, es posible que desee desactivar/activar la función de localización a través de la configuración del teléfono.

Utilice teléfonos móviles donados o nuevos: Cuando haga o reciba llamadas privadas u organice planes de fuga, trate de no usar un teléfono compartido o de la familia porque los registros de facturación y los registros telefónicos podrían revelar sus planes a un abusador. Póngase en contacto con el programa de la línea directa local para conocer los programas de donación que proporcionan teléfonos móviles nuevos y/o tarjetas telefónicas de prepago a las víctimas de abusos y acoso.

Información proporcionada por el NNEDV Safety Net Project. Planificación de seguridad tecnológica con sobrevivientes.

ÓRDENES DE PROTECCIÓN

Es una orden emitida por un juez que prohíbe o restringe que otra persona realice determinada conducta. Las órdenes de protección pueden prohibir que otra persona:

- Amenazar con cometer o cometer un acto de violencia contra usted;
- Abusar, acosar o ponerse en contacto con usted o un miembro de su hogar;
- Entrar a su propiedad o lugar de trabajo;
- Dañar su propiedad.

LO QUE NECESITAS SABER:

¿Cómo obtengo una orden de protección?

Vaya en línea a public.courts.in.gov/porefsp para presentar una Petición de orden de protección.

Las órdenes de protección civil están disponibles para situaciones que involucran violencia situaciones pueden ser muy peligrosas e incluso provocar la muerte.

Dar un paso como solicitar una orden de protección puede ofrecer un nivel de seguridad, pero también puede aumentar su riesgo. Hay recursos disponibles para ayudarlo a dar este paso de manera segura.

Aunque no es obligatorio, puede hablar con un defensor en su región, de forma confidencial y gratuita, para ayudarlo a evaluar su nivel de peligro, planificar su seguridad y también para ayudarlo a completar la Petición de orden de protección.

¿Qué pasa si estoy en peligro inmediato?

Un juez puede otorgarle una orden de protección ex parte de emergencia.

Esto le brinda protección inmediata mientras se procesa el pedido.

En algunos casos se ordenará audiencia en 30 días, cuando el juez apruebe, la orden de protección con los términos necesarios para cesar la violencia o amenazas de violencia.

¿Cómo me preparo para un juicio?

Para prepararse para la audiencia de la orden de protección, debe llevar, si puede, testigos, fotos de sus lesiones, informes médicos y de la policía, y cualquier otra información que tenga sobre el violador.

Preguntas frecuentes:

¿Necesito un abogado?

No

¿Puedo presentar un PO de cualquier tribunal en Indiana?

No, la petición debe presentarse en el condado en el que vive usted, vive el abusador o en el que ocurrió el abuso.

¿Qué hago con el orden?

Haga copias. Lleva una contigo en todo momento. Guarde una copia en su coche, en el trabajo y en casa de un amigo. Haga un seguimiento con la corte para asegurarse de que el abusador sea notificado (la ley de Indiana requiere que el abusador reciba una copia de la misma).

¿Hay que pagar para obtener una orden de protección?

No

¿Qué pasa si el agresor viola la orden?

Eso es un crimen en Indiana y el abusador puede ser arrestado por violarlo. Si no te sientes segura, llama al 911. Cuando llegue la policía, muéstreles la orden; deben hacerla cumplir.

¿Puedo mantener mi dirección en secreto si me mudo?

Si se muda con en Indiana, puede participar en el Programa de Confidencialidad de la Dirección. Le permite utilizar un apartado de correos registrado ante el fiscal general del estado como su dirección permanente.



¿Cómo presento una Orden de protección?



PRESENTACIÓN ELECTRÓNICA EN LÍNEA

La solicitud de una orden de protección ahora se puede completar en línea con (o sin) un defensor de víctimas. La presentación es gratuita.

Visita: public.courts.in.gov/porefsp#



HABLA CON EL PARTIDARIO

Aunque no es obligatorio, puede hablar con un defensor en su región, de forma confidencial y gratuita, para que le ayude a evaluar su nivel de peligro, planificar su seguridad y también ayudarle a completar la Petición de Orden de Protección.

A Better Way, Muncie: 765.747.9107

A Better Way, Richmond: 765.966.0538

Muncie Oficina del Defensor de Víctimas: 765.747.4777

Delaware County Fiscalía: 765.747.7801

Wayne County Fiscalía: 765.973.9394



CREANDO UNA CUENTA

Para crear una cuenta, necesitará lo siguiente:

- Nombre
- Número de teléfono
- Dirección de casa
- Dirección de correo electrónico segura



INFORMACIÓN NECESARIA

- El incidente(s) que tuvo lugar
- Cualquier documento o fotografía que respalde su solicitud.
- Informes policiales o médicos.
- Testigos del incidente
- Identificar a la o las personas protegidas (niños/mascotas)
- Identificar y describir al demandado (acusado)
- Cualquier solicitud de restricción de armas o armas de fuego.



EL TRIBUNAL

El tribunal DEBE programar una audiencia dentro de los 30 días posteriores a la presentación de la petición de una Orden de Protección si el tribunal ordena al demandado que le entregue la posesión de la residencia u otra propiedad personal esencial, arreglos de visitas, ordenando el pago de honorarios o gastos, o prohibir el uso de armas por parte del demandado.

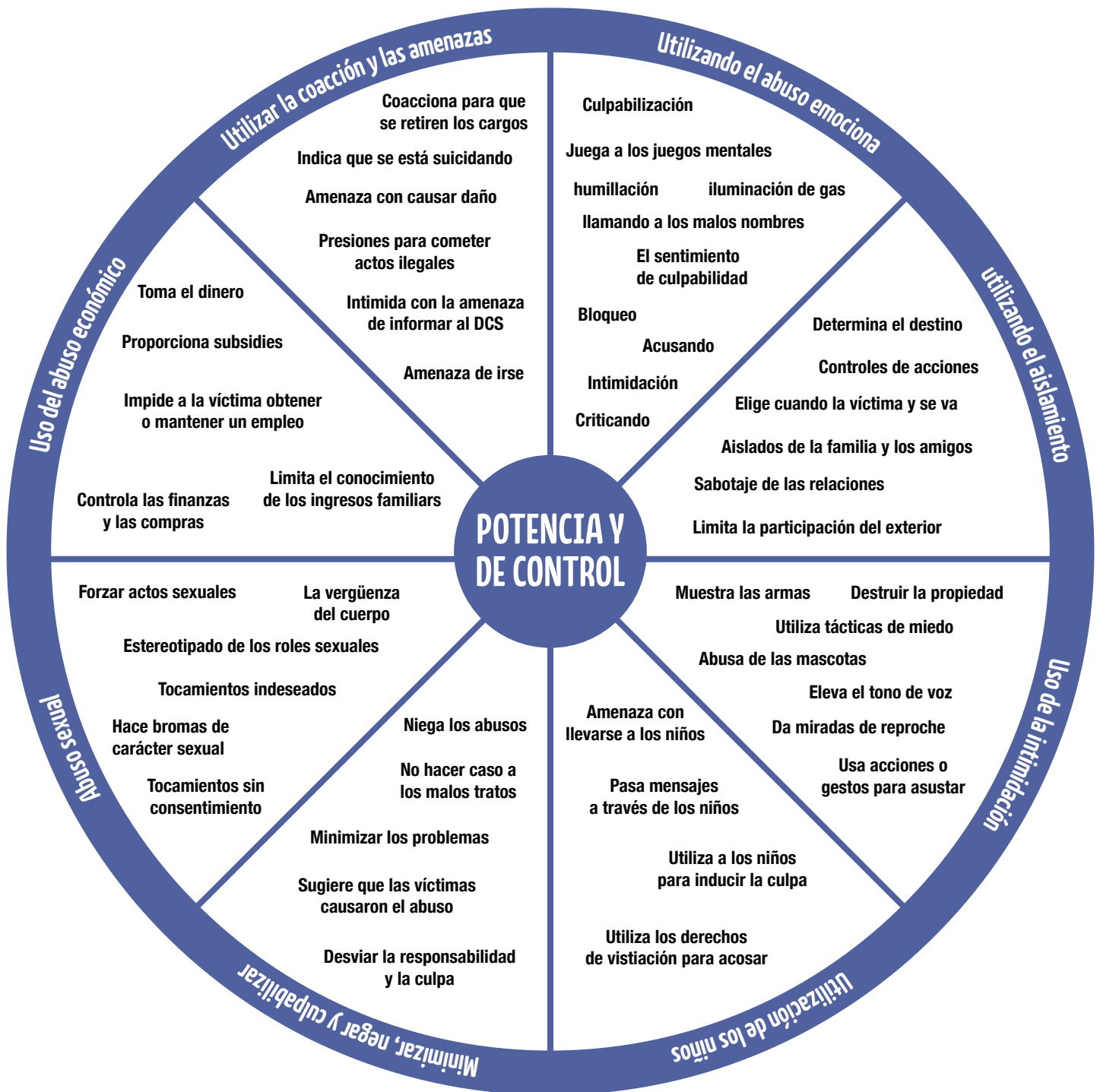
AVISO DE DERECHOS DE LAS VÍCTIMAS

IC 35-33-1-1.5 requiere que un oficial de policía que responda a la escena de un delito que involucre violencia doméstica o familiar le dé a la víctima un aviso inmediato y por escrito de los siguientes derechos previstos por la ley bajo IC 35-40

1. Una víctima tiene derecho a ser tratada con justicia, dignidad y respeto durante todo el proceso de justicia penal. (IC 35-40-5-1)
2. La víctima tiene derecho a ser informada, previa solicitud, cuando una persona acusada de cometer o condenada por cometer un delito perpetrado directamente contra la víctima, sea puesta en libertad o se haya fugado. Esto incluye la liberación o el escape de centros de salud mental. (IC 35-40-5-2)
3. Una víctima tiene derecho a que se considere su seguridad al determinar la liberación de la custodia de una persona acusada de cometer un delito contra la víctima. (IC 35-40-5-4)
4. Una víctima tiene derecho a información, previa solicitud, sobre la disposición del caso penal que involucra a la víctima o la condena, sentencia y liberación de una persona acusada de cometer un delito contra la víctima. (IC 35-40-5-8)
5. La víctima tiene derecho a ser escuchada en cualquier procedimiento que implique una sentencia o una decisión de liberación posterior a la condena. El derecho de la víctima a ser escuchada puede ejercerse, a discreción de la víctima, mediante una declaración oral o escrita, o la presentación de una declaración mediante cinta de audio o video. (IC 35-40-5-5)
6. La víctima tiene derecho a hacer una declaración escrita u oral para utilizarla en la preparación del informe previo a la sentencia. La víctima también tiene derecho a leer los informes previos a la sentencia relacionados con el delito cometido contra la víctima para que la víctima pueda responder al informe previo a la sentencia. (IC 35-40-5-6)
7. La víctima tiene derecho a consultar con un representante de la fiscalía después de que se le haya imputado un delito presuntamente cometido contra ella; antes del juicio por un delito presuntamente cometido contra la víctima; y antes de cualquier disposición de un caso penal que involucre a la víctima. Este derecho se aplica en las siguientes situaciones:
 - El presunto delito se cometió directamente contra la víctima.
 - El presunto delito grave o menor fue un delito contra la persona, que incluye los delitos de agresión, agresión doméstica, agresión agravada, agresión con desechos corporales, imprudencia criminal, intimidación, acoso, invasión de la privacidad o apuntar con un arma de fuego, y el presunto delito grave. o delito menor fue cometido contra la víctima por una persona que:
 - a. es o fue cónyuge de la víctima;
 - b. es o vivía como cónyuge de la víctima;
 - c. o tiene un hijo en común con la víctima.
 - Para otros delitos menores, la víctima debe presentar una solicitud de notificación, que incluye un número de teléfono y una dirección actuales. (IC 35-40-5-3)
8. Una víctima tiene derecho a solicitar una orden de restitución y otros recursos civiles contra la persona condenada por un delito contra la víctima. (IC 35-40-5-7)
9. La víctima tiene derecho a ser informada de sus derechos constitucionales y estatutarios. (IC 35-40-5-9)

RUEDA DE POTENCIA Y DE CONTROL

Adoptado de "Power and Control Wheel," Duluth Domestic Intervention Project.



RUEDA DE PODER Y CONTROL DEL MALTRATO INFANTILE

Adoptado de "Power and Control Wheel,"
Duluth Domestic Intervention Project.



El Ciclo de la Violencia

 A better way está aquí para ayudarte terminar el ciclo

