

Recursos de la comunidad

SafeLink es la línea telefónica gratuita y confidencial contra la violencia doméstica en todo el estado de Massachusetts. Funciona las 24 horas del día, los 7 días de la semana y constituye un recurso para toda víctima de violencia doméstica. Puede llamar a SafeLink si necesita hablar sobre su situación o la de otra persona. SafeLink ofrece acceso a refugios de emergencia en todo el estado.

Los asesores de SafeLink dominan el inglés y el español y disponen de un servicio de interpretación en más de 130 idiomas.

Número gratuito de SafeLink: (877) 785-2020.

A continuación se enumeran los programas locales de la zona de Cambridge que facilitan información gratuita y confidencial sobre la violencia doméstica. Además, ofrecen apoyo emocional, defensa, servicios legales, planificación de seguridad, refugio y muchas otras opciones:

Programas confidenciales de ayuda contra la violencia doméstica

- Transition House (Casa de transición) **617-661-7203** (Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
- Riverside Community Care (Atención a la comunidad de Riverside) **617-354-3911**
- Cambridge Health Alliance Trauma Support and Resource Program (Programa de ayuda y recursos contra el trauma de la Alianza Sanitaria de Cambridge) **617-665-2992**
- RESPOND Inc. **617-623-5900**
- Massachusetts Alliance of Portuguese Speakers (Alianza de hablantes de portugués de Massachusetts) **617-864-7600**
- SAHEL I **1-866-472-4354**
- Asian Task Force (Grupo operativo asiático) **617-338-2355** (Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
- The Network La/Red **1-800-832-1901** (Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana)
- Boston Area Rape Crisis Center (Centro de ayuda a víctimas de violación de Boston) **1-800-841-8371** (Línea directa las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

Asistencia legal

- De Novo Center for Justice & Healing (Centro De Novo para la justicia y la sanación) **617-661-1010**
- Greater Boston Legal Services (Servicios legales del Gran Boston) **617-603-1700**

Educación sobre el abuso en la pareja

- Emerge **617-547-9879** (Español: **617-657-4895**)
- Common Purpose (Objetivo común) **617-522-6500**

Prestaciones públicas y otras ayudas

- Department of Transitional Assistance Domestic Violence Unit (Unidad de violencia doméstica del Departamento de asistencia transitoria) **877-382-2363**
- Cambridge Multi-Service Center (Centro de servicios múltiples de Cambridge) **617-349-6340**

Si está aprendiendo a relacionarse, es normal que tenga preguntas o que no se atreva a expresar sus inquietudes en relación con usted o las demás personas.

Para obtener más información, visite loveisrespect.org, envíe el mensaje de texto:

LOVEIS al 22522 o llame al **1-866-331-9497 (TTY: 800-787-3224)**

El Cambridge Police Department (Departamento de Policía de Cambridge, CPD) cree que toda persona tiene derecho a sentir bienestar y seguridad en sus relaciones y households (hogares).

La Unidad de violencia doméstica del CPD investiga las denuncias de agresión y abuso en el entorno doméstico, incluidos casos como los siguientes:

- Violencia de pareja o amenazas de violencia física
- Abuso entre miembros de la familia/household (hogar)
- Violencia sexual
- Infracción de órdenes de restricción
- Acoso y hostigamiento penal

El personal de esta unidad ha recibido formación especializada en la investigación de delitos de violencia doméstica. Además, el grupo asesor de víctimas está disponible para brindar apoyo, información y otros servicios a sobrevivientes de violencia doméstica y a sus familias. Los siguientes son algunos servicios que ofrece el grupo asesor de víctimas:

- Planificación de seguridad e intervención en caso de crisis
- Apoyo emocional durante la investigación policial
- Defensa legal y acompañamiento en tribunales
- Asistencia para solicitar órdenes de restricción y de prevención del acoso
- Derivación a grupos de apoyo y asesoramiento confidenciales
- Derivación a refugios de emergencia, ayuda para la búsqueda de vivienda, asistencia legal y para la obtención de prestaciones públicas.

El grupo asesor del Departamento de Policía de Cambridge está a su disposición durante el horario laboral habitual.

Teléfono: **617-349-3371**

Correo electrónico: dvsasunit@cambridgepolice.org

En caso de emergencia, llame primero al 9-1-1.

Para obtener asistencia policial no urgente las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al **617-349-3300**.

¿Le preocupan los conflictos existentes en su relación?

Todas las relaciones tienen conflictos, pero a veces un conflicto recurrente se convierte en abuso. El abuso no siempre es físico; también puede ser verbal, emocional, económico o sexual. Si esto le ocurre a usted o a alguien que conoce, sepan que hay ayuda disponible. Puede ser difícil saber qué hacer o decir cuando se sufre abuso.

Para conocer más sobre cuándo un conflicto se convierte en abuso y qué opciones de apoyo existen, lea esta página.



Todas las relaciones pueden llegar a tener conflictos. No siempre es fácil saber cuándo un conflicto y una conducta dejan de ser saludables o se convierten en abuso. **El abuso es un patrón de conducta intimidatorio que se utiliza para obtener o mantener el poder y el control en una relación.**

Si no tiene claro si está sufriendo abuso, a continuación le ofrecemos algunas preguntas que le ayudarán a identificarlo:

Su pareja o familiar:

- ¿Le menosprecia con frecuencia, en especial delante de otras personas?
- ¿Actúa de forma sumamente celosa y controla sus actividades diarias? Por ejemplo:
 - ¿Le controla todo el tiempo o le obliga a hacerlo?
 - ¿Le revisa el teléfono, el correo electrónico o las redes sociales?
 - ¿Controla a quién ve, lo que lleva puesto, su aspecto o con quién habla?
 - ¿Utiliza la tecnología para seguirle?
 - ¿Interfiere en su práctica religiosa, situación de inmigración, educación o empleo?
- ¿Tiene ataques de agresividad, mal carácter o cambios de humor?
- ¿Le ha hecho daño físico o ha amenazado con hacerlo?
- ¿Le ha estrangulado o asfixiado?
- ¿Le ha presionado u obligado a mantener relaciones sexuales o a practicar actos sexuales que no le gustan?
- ¿Le impide buscar ayuda o le dice que nadie le creerá si intenta conseguirla?

Si ha respondido SÍ a alguna de las preguntas anteriores, puede que esté detectando signos de abuso en su relación o en su household (hogar). Hay ayuda disponible.

Tenemos a su disposición servicios de apoyo, opciones, planificación de seguridad y defensa.

El abuso en las relaciones se basa EN EL PODER Y EL CONTROL

La violencia doméstica es un patrón de conducta abusivo y controlador en los que una persona intenta manejar los pensamientos, las creencias o las acciones de otra. Esto puede ocurrir entre parejas o miembros de la familia o household (hogar). Puede incluir cualquiera de las siguientes formas de abuso: físico, sexual, verbal, psicológico, emocional y económico.

El abuso no suele ser aislado, sino que forma parte de un patrón de conducta.

Vea la imagen **Rueda de poder y control** ▶

- Considere la rueda como un esquema de las tácticas que utiliza una persona abusiva para mantener a su pareja en la relación.
- El interior de la rueda enumera comportamientos sutiles pero continuos que ocurren a lo largo del tiempo. El círculo exterior representa la violencia física y sexual que también puede producirse.
- Recuerde que no es necesario que haya violencia física o sexual para que exista violencia doméstica en su relación o en su household (hogar). El abuso emocional, psicológico, verbal, religioso y económico también es considerado violencia doméstica.



Calma

Se "olvida" el incidente, no hay ningún abuso. Se vive una "luna de miel".

Aumento de la tensión

Crece la tensión, se pierde la comunicación, la víctima se vuelve temerosa y siente la necesidad de tranquilizar a la persona abusadora.

A menudo, el abuso se repite una y otra vez:

Acabar con este ciclo vicioso puede resultar difícil, sobre todo si la pareja o familiar le ha convencido de que, de algún modo, es culpa suya. No obstante, es posible superar este ciclo.

Reconciliación

La persona abusadora se disculpa, se excusa, culpa a la víctima, niega el abuso o dice que no fue tan grave como afirma la víctima.

Incidente

Abuso verbal, emocional y físico. Ira, culpas, discusiones. Amenazas. Intimidación.

Planes de seguridad

Un plan de seguridad es una lista con ideas que puede utilizar para mejorar su seguridad. A continuación le ofrecemos algunas ideas y sugerencias para su seguridad personal. Tenga en cuenta que no todas las opciones funcionan en todos los casos.

- Conozca su hogar. Si presiente problemas, intente trasladarse a una habitación donde no haya armas y exista una salida.
- Designe a un vecino responsable de pedir ayuda en caso de que escuche disturbios en su casa. Si no puede pedirselo a un vecino, hable con una amistad o familiar en quien confíe para que pida ayuda por usted. Facilíteles el número de la policía local de donde vive.
- Prepare un bolso con cosas importantes, como copias de sus documentos de identificación personal que necesitaría en caso de marcharse con urgencia, ropa, medicamentos, tarjetas bancarias, copias de documentos importantes para usted o las personas a su cargo, pasaporte, tarjeta de residencia, tarjeta de la seguridad social, entre otros.
- Las órdenes de restricción no garantizan su seguridad, pero puede considerarlas si teme sufrir abuso o represalias por abandonar la relación.
- Preste atención a su entorno cuando esté en público. Si cree que le acosan o vigilan, pruebe cambiar su rutina, recorrido, etc.
- Es muy fácil rastrear información personal en Internet. Borre el historial de navegación con frecuencia. Cambie las contraseñas y revise la configuración de privacidad de teléfonos inteligentes o dispositivos de localización por GPS.

Puede que no todo el mundo sienta que acudir a la policía en busca de ayuda sea una opción segura. Si es su caso, hay otras formas de buscar ayuda. Puede obtener más información sobre los servicios gratuitos y confidenciales en la sección **Recursos de la comunidad**, al dorso de este folleto.