



### **No estas sola.**

Nosotros creemos en tu fuerza y coraje como sobreviviente de violencia. 180 ofrece esperanza y apoyo para superar la violencia doméstica y la agresión sexual. Nuestros consejeros amables y experimentados escucharán y te brindarán recursos para guiarte en tus opciones.

### **Tu puedes tener un nuevo comienzo.**

Tu no tienes la culpa por el abuso que experimentaste. Tu y tu familia merecen vivir una vida libre de miedos y llena de esperanzas. Juntos, podemos crear tu camino hacia la seguridad, la sanación y la independencia.

### **Podemos empezar juntos.**

Estamos aquí para ti cuando estés lista. Nuestros servicios integrales de apoyo son gratuitos y confidenciales e incluyen líneas directas las 24 horas, los 7 días de la semana, asesoramiento, defensa legal, casa segura de emergencia y terapia de arte, juego, teatro y música para niños.

### **VIOLENCIA DOMESTICA:**

Llama (888) 843-9262

### **VIOLENCIA SEXUAL:**

Llama (888) 264-7273

### **SORDOS Y CON PROBLEMAS DE AUDICION:**

Envia un texto a (732) 977-2832

### **2NDFLOOR® LINEA PARA JOVENES:**

Llama o Envia un texto a (888) 222-2228

### **CENTRO DE JUSTICIA FAMILIAR:**

Llama (732) 264-4360 ext. 5000

### **MAIN HEADQUARTERS**

1 Bethany Road  
Building 3, Suite 42  
Hazlet, NJ 07730  
(732) 264-4111  
Fax: (732) 264-8655



180 Turning Lives Around, Inc. es una organización sin fines de lucro 501 (c) (3) registrada y recibe apoyo financiero de individuos, agencias gubernamentales y cívicas, organizaciones religiosas, corporaciones y fundaciones. Los obsequios a 180 son deducibles de impuestos en la mayor medida posible según las regulaciones del IRS. Visite [www.180nj.org](http://www.180nj.org) para obtener más información sobre nuestros patrocinadores y cómo puede ayudar a 180.

**180** Turning  
Lives  
Around



# Asesoramiento

**180NJ.ORG**

El asesoramiento puede ser una parte fundamental de su camino de sanación. Nuestros consejeros altamente capacitados, amables y compasivos escuchan y brindan apoyo y recursos a las sobrevivientes de violencia sexual y doméstica. A través de nuestro enfoque centrado en el cliente e informado sobre el trauma, 180 brinda un espacio cómodo para que los sobrevivientes procesen sus experiencias y los capacite para encontrar la fuerza y el coraje para cambiar su vida.

### Los programas de asesoramiento sobre violencia doméstica y sexual de 180 están diseñados para cubrir temas importantes, que incluyen:

- Derechos legales y protecciones
- Estrategias de planificación de seguridad
- Impactos de la violencia doméstica en los niños
- Características de un abusador
- Mitos sobre la violencia doméstica
- Cómo liberarse de la violencia doméstica
- Signos de relaciones saludables y no saludables
- Técnicas de cuidado personal para afrontar y comenzar el proceso de sanación
- Vivienda de emergencia y vivienda de transición
- Violencia familiar multigeneracional
- Navegando por el proceso del Tribunal de Familia
- Acceso a recursos comunitarios
- Empoderamiento financiero
- Seguridad tecnológica

## ¿Qué es la violencia doméstica o sexual?

- **Financiero:** Controlar todos los ingresos y gastos, evitar que la pareja trabaje, obligar a la pareja a entregar sus cheques de pago al abusador, restringir el acceso a cuentas financieras, limitar el acceso a efectivo o tarjetas de crédito o arruinar el crédito de una pareja.
- **Físico:** Golpear, abofetear, empujar, morder, puñetazos, patadas, sujetar, asfixiar o estrangular. El estrangulamiento es una de las formas más letales de violencia doméstica: la inconsciencia puede ocurrir en segundos y la muerte en minutos.
- **Psicológico:** Intimidar a una persona con miradas y comportamiento amenazantes, acechar, monitorear usando tecnología, usar software espía y dispositivos de rastreo de ubicación, monitorear tecnología, publicar información falsa sobre alguien en las redes sociales, aislar a una persona de sus amigos y familiares o atacar la autoestima culpando, manipulando, criticando y humillando.
- **Sexual:** manipular u obligar a una persona a hacer algo sexual o cualquier comportamiento sexual forzado, no consentido o no deseado.
- **Verbal:** Maldecir/insultar, gritar, juzgar, criticar con pensamientos o sentimientos negativos y humillar.



## Nuestros programas de consejería

*Todos los programas de asesoramiento de 180 son seguros, gratuitos y confidenciales.*

### PARA SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA DOMÉSTICA

**Individual:** Un primer paso útil para muchos sobrevivientes que no se sienten seguros de por dónde empezar son las sesiones de asesoramiento. 180 ofrece una serie de cinco sesiones de asesoramiento individual centradas en la planificación de la seguridad, la orientación y la crianza de los hijos en el contexto de la violencia doméstica. Los sobrevivientes también reciben apoyo directo y estrategias para ayudar en el proceso de sanación de sus hijos. El asesoramiento individual está disponible en nuestra oficina segura de Hazlet.

**Grupo:** Apoyo, defensa, orientación & empoderamiento (SAGE): Un grupo de apoyo psicoeducativo que se enfoca en la violencia doméstica. Los consejeros abordan un tema diferente cada semana, que incluyen:

- Planificación de seguridad
- Tácticas de abuso
- Leyes y protecciones contra la violencia doméstica
- Ciclo de violencia
- Ordenes de restricción
- Impactos de la violencia doméstica en los niños
- Características de un abusador
- Identificar los signos de relaciones saludables y no saludables
- Mejorar la relación entre un sobreviviente y sus hijos
- Problemas de crianza compartidos con el abusador
- Estrategias de crianza para ayudar a los niños a sanar

**Mujeres en Transición “Women In Transition (WIT)”:** Después de completar el Programa de Consejería de Grupo SAGE, las sobrevivientes pueden participar en el Programa WIT de seis meses que las empodera para continuar recuperándose de sus experiencias traumáticas. El programa WIT les da fuerza a los sobrevivientes a través de apoyo y estrategias para continuar avanzando en su viaje. Se explora un tema nuevo en cada sesión, que incluye:

- Autorreflexión y su camino de sanación
- Autoestima y empoderamiento
- Sobrellevar la ira y el dolor
- Establecer metas a largo y corto plazo para uno mismo
- Autocuidado y mecanismos de afrontamiento saludables
- Habilidades de comunicación y asertividad
- Herramientas para una vida independiente
- Establecer límites & reducir y controlar el estrés

**Empoderamiento financiero:** Un grupo de apoyo educativo de varias semanas y un programa de talleres que brinda a los sobrevivientes las herramientas para ser financieramente independientes, incluido el aprendizaje de cómo hacer un presupuesto, la reducción de la deuda, la reparación del crédito y el establecimiento de metas financieras. Experimentado por la mayoría de los sobrevivientes de violencia doméstica, el abuso financiero es a menudo la razón principal por la cual los sobrevivientes permanecen o regresan a una relación abusiva. El plan de estudios de educación financiera utilizado está diseñado específicamente para los sobrevivientes y les ayuda a construir un camino esperanzador lejos del abuso y hacia un futuro seguro.

Consulte la sección **“Señales de violencia doméstica y sexual”** para obtener una lista de tácticas de abuso financiero.

**Shore Regional Outreach:** Brinda asesoramiento individual y grupal culturalmente sensible a caucásicos, latinos, y hombres y mujeres de color que han experimentado o conocen a alguien que ha experimentado violencia doméstica. Nuestro personal atento e informado se asegura de que las diferencias culturales y el idioma no sean barreras para los sobrevivientes que buscan nuestro apoyo y servicios, que son todos gratuitos y confidenciales, independientemente de su estado migratorio.

Nuestro personal también ofrece regularmente presentaciones educativas sobre violencia doméstica y los programas y servicios de 180 a socios de la comunidad, escuelas y agencias.

### PARA SUPERVIVIENTES DE VIOLENCIA SEXUAL

**Individual:** Un primer paso útil para muchos sobrevivientes que no se sienten seguros de por dónde empezar son las sesiones de asesoramiento. 180 ofrece una serie de cinco sesiones de asesoramiento individual centradas en la planificación de la seguridad, orientación y apoyo para las sobrevivientes de violencia sexual. El asesoramiento individual también está disponible para adolescentes y se puede brindar a los miembros de la familia y otras personas importantes para comprender cómo apoyar mejor a su ser querido y hacer frente a sus reacciones personales a la violencia sexual. El asesoramiento individual está disponible en nuestra oficina segura de Hazlet.

**Grupo:** Se ofrece asesoramiento a todos los sobrevivientes independientemente de cuándo ocurrió su experiencia de violencia o abuso sexual. Los consejeros brindan grupos de apoyo psicoeducativo para los sobrevivientes en los que son guiados suavemente a través de la recuperación del trauma en un entorno seguro y de apoyo. Los grupos de adolescentes y hombres están disponibles cuando hay suficientes sobrevivientes interesados en formar uno.