



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

EL PROGRAMA DE DIFUSIÓN REGIONAL DE LA COSTA

Llame al (732) 264-4360 ext.4006 para hacer una cita. Servicios ofrecidos en nuestra oficina de Long Branch, Nueva Jersey y las comunidades costeras circundantes.

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 para obtener más información sobre nuestros patrocinadores y cómo puede ayudar a 180.

180 Turning
Lives
Around



**Programa de alcance
regional en tierra**

180NJ.ORG



El Programa de Alcance Regional Shore

Este programa 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 talleres educativos sobre violencia doméstica y los programas y servicios de 180 a socios de la comunidad, escuelas y agencias.

¿Qué es violencia doméstica o sexual?

- **Financiero:** Controlar todos los ingresos y gastos, evitar que una pareja trabaje, obligar a una 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, apuñetear, patear, 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 apariencia 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 coaccionado, no consentido o no deseado.
- **Verbal:** Maldecir/insultar, gritar, juzgar, criticar con pensamientos o sentimientos negativos y humillar.

¿Cómo ofrece el Programa de Alcance Regional de la costa apoyo y ayuda a los sobrevivientes?

- Sana y rompe el ciclo de violencia familiar multigeneracional.
- Navegue por los tribunales municipales del condado de Monmouth y las audiencias de violencia doméstica ofreciendo apoyo, educación y recursos sobre violencia doméstica.
- Acceda a los recursos comunitarios.

¿Qué aprenden los sobrevivientes del programa?

- Derechos y protecciones legales.
- Estrategias de planificación de seguridad.
- Cómo la violencia doméstica afecta a los niños.
- Las características de un abusador.
- Los mitos sobre la violencia doméstica.
- Cómo liberarse de la violencia doméstica.
- Signos de relaciones saludables y no saludables.
- Técnicas de autocuidado para sobrellevar y comenzar el proceso de sanación.
- El impacto de la cultura y la violencia contra la mujer.
- Albergues (casas seguras) de emergencia y viviendas transitorias.

¿Cómo puede ayudar la consejería individual y grupal?

La consejería individual proporciona un espacio seguro para que los sobrevivientes comiencen a hablar y trabajar en el trauma de la violencia doméstica o sexual. El asesoramiento grupal reduce la experiencia de aislamiento de los sobrevivientes, que a menudo es creada por el abusador para un mayor control, y brinda a las personas la oportunidad de darse cuenta de que no están solas. Hay consejeros de habla hispana disponibles.

