

PROGRAMA DE EMPODERAMIENTO FINANCIERO

# Maneje sus Finanzas para Realizar sus Metas

MÓDULO

1

## Entendiendo el Abuso Financiero

Mantenerse Segura y Empezar de Nuevo





# Entendiendo el Abuso Financiero



**E**l **abuso financiero** es una táctica común utilizada por **los/as abusadores/as**. La utilizan para controlar a sus **parejas** y hacer que sus parejas se sientan solas. Las consecuencias pueden ser devastadoras. La experiencia del abuso es diferente para cada **sobreviviente**. Este módulo refleja estas diferencias. Ofrece información clave para las que tratan de superar el abuso financiero, no importa su historia específica.

Terminar una relación con una pareja abusiva es un paso muy grande. Este módulo proporciona información a considerar antes de hacerlo. Explica lo que es una relación financiera abusiva. Muestra los elementos de una relación financiera sana. También incluye pasos a tomar para proteger su seguridad. No tiene todas las respuestas, pero es un punto de partida.

La información en este programa tiene el propósito de dar consejos generales para personas en relaciones abusivas. Pero no todas las situaciones son iguales. Es posible que necesite consejos específicos para su situación. Si es así, contáctese con **un/a defensor/a de violencia doméstica** o con <http://www.thehotline.org/>. También puede contactarse con **un/a asesor/a financiero/a** o **un/a abogado/a**.

## Los temas claves incluidos en este módulo son:

- Las Relaciones Financieramente Abusivas
- Las Planificaciones de Seguridad Financiera
- El Divorcio y la Manutención de Hijos/as
- Revelar el Abuso
- Dificultades con la Privacidad

<b>MÓDULO 1</b>	<b>Entender el Abuso Financiero</b>
MÓDULO 2	Aprender lo Básico de las Finanzas
MÓDULO 3	Dominar lo Básico del Crédito
MÓDULO 4	Construir Bases Financieras
MÓDULO 5	Crear Estrategias para Presupuestos



Levántate. Hablar claro.

Línea de Crisis Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233

# Historia de Supervivencia



**F**átima es inmigrante de Etiopía. Vino a los EE.UU. después de casarse con Fariq, un ciudadano de los EE.UU. que también es etíope. Fariq controló cada aspecto de sus vidas. Manejó todas las cuentas bancarias y pagó todas las cuentas. No permitía que Fátima saliera de su casa, ni siquiera para comprar comida, ropa u otros artículos para la casa. Fariq también controló cómo ella cuidaba a sus hijos/as y la criticó por las lecciones que decidió compartir con ellos/as.

Después de cinco años de matrimonio, Fátima estaba decidida a liberarse de sus insultos y su control. Dejó a su esposo abusivo. Sabía poco de su nuevo país y no tenía ni idea de dónde ir para ayuda. Después de salir, visitó una biblioteca donde encontró información que la llevó a un albergue de violencia doméstica. Mientras trabajaba con su defensora en el albergue, Fátima empezó a hacer planes para apoyarse a sí misma y a sus hijos/as.

Fátima llenó una solicitud para un apartamento. Se le denegó por tener un mal puntaje de crédito. Su defensora le ayudó a obtener su informe de crédito. Reveló que Fátima era responsable por una deuda de más de \$33,000. Esto por el negocio de su marido, que él puso a su nombre. Ahora, además de la presión de cuidarse a sí misma y a sus hijos/as, Fátima tiene que manejar una deuda enorme y construir su historial de crédito.

La historia de Fátima es una de muchas sobrevivientes de la violencia doméstica. Lo bueno es que hay esperanza. Hay personas, programas y organizaciones dispuestos a ayudar a Fátima a recuperarse de este problema. También le ayudarán a usted.

En la situación de Fátima, ella pudo recuperarse financieramente y ganar su independencia. Lo hizo al buscar la ayuda apropiada, trabajar duro, mantener su enfoque y nunca darse por vencida, a pesar de las dificultades a las que se enfrentaba continuamente.

Este Programa, junto con recursos en su comunidad local, tiene el propósito de ayudarle a hacer exactamente eso: ganar independencia personal y financiera.

# Relaciones Financieramente Abusivas



Relaciones Financieramente Abusivas

Planificaciones de Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Revelar el Abuso

Proteger la Privacidad

## ¿Qué es el Abuso Financiero?

El abuso financiero es una táctica utilizada por abusadores/as para controlar a sus víctimas al no permitirles que tengan acceso al dinero o a otros recursos financieros. Frecuentemente empieza sutilmente y empeora con el tiempo. Es como otros tipos de abuso—tiene el propósito de ganar poder y control. El abuso puede tomar muchas formas, como el abuso emocional y físico. La manipulación, la intimidación y las amenazas, también son otras formas de abuso. Cada una es una herramienta para obtener y mantener el control sobre otra persona. La meta es atrapar a la persona en la relación.

El abuso financiero funciona al controlar el acceso al dinero y a otros recursos. Puede incluir:

- Controlar cómo se gasta el dinero
- Retener el dinero o “dar una paga semanal”
- Retener los recursos básicos para vivir, los medicamentos o la comida
- No permitir que una pareja trabaje o gane dinero
- Robar la identidad, el dinero, el crédito o la **propiedad** de una pareja

## Los Elementos de una Relación Financiera Sana

Raramente son fáciles las finanzas familiares. De hecho, la mayoría de las parejas discuten sobre el dinero. Pero, es posible tener una relación financieramente sana. Aquí hay algunas estrategias que las parejas pueden utilizar para negociar sus deseos y necesidades.

- Puede que uno/a de los/as dos maneje las finanzas diarias y pague las cuentas. Pero las dos personas tienen acceso a la información financiera.

- Puede que las personas tengan valores diferentes en cuanto al dinero. Pero juntos, negociarán para crear metas financieras mutuas.
- Juntos establecen planes para realizar metas en común y se apoyan el uno al otro durante el proceso.
- Es posible que uno/a de los/as dos gane más. Pero ambos/as entienden y respetan el hecho de que toman decisiones igualmente.
- Las dos personas tienen acceso al dinero. No necesitan pedir permiso ni esconder lo que gastan día a día.
- Las decisiones financieras grandes o a largo plazo se toman juntos.
- Las dos personas son honestas. Ambos tienen acceso al dinero y saben cómo se gasta.

Las relaciones financieras sanas tienen que ver con el compromiso y la igualdad. Una asociación verdadera no incluye el abuso financiero. Se basa en la comunicación abierta. Trabaja para llegar a acuerdos en todos los asuntos financieros.

El abuso financiero cumple la definición de **violencia doméstica**. Es un patrón de comportamientos o acciones que se utilizan para intimidar y amenazar a la otra persona.

El abuso financiero puede ocurrirle a cualquier persona. No se basa en los ingresos, la educación ni el nivel de independencia. Las sobrevivientes de abuso se enfrentan a dificultades, desafíos y conflictos similares. Todas se esfuerzan por cuidar a sus familias. Todas tienen que encontrar ingresos, vivienda asequible y crear **bienes** a largo plazo.

No siempre es fácil saber si está en una relación financieramente abusiva. Aquí hay una lista de preguntas que hacerse.



# Relaciones Financieramente Abusivas

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

## ¿Su pareja:

- Le roba dinero a usted o a su familia? ¿Le obliga a darle acceso a su dinero o a sus cuentas financieras?
- Le hace sentirse como si no tuviera derecho de saber los detalles de su dinero? ¿De las decisiones del hogar?
- Toma decisiones financieras o de inversión que le afectan a usted o a su familia sin consultarle o llegar a un acuerdo con usted?
- Se niega a incluirle en las reuniones importantes con los bancos, los/as planificadores/as financieros/as o especialistas de jubilación?
- Le prohíbe trabajar? ¿O asistir a la escuela o a las sesiones de capacitación?
- Utiliza demasiado sus tarjetas de crédito? ¿Se niega de pagar las cuentas?
- Le obliga a presentar declaraciones de impuestos u otros documentos legales/financieros falsos?
- Le prohíbe que obtenga o utilice tarjetas de crédito o del banco?
- Se niega a darle recursos físicos? Pueden incluir comida, ropa, medicamentos o refugio.
- Le obliga a usted trabajar para un negocio familiar por poco dinero o sin pagarle?
- Se niega a trabajar para ayudar a apoyar a la familia?
- Interfiere con su trabajo? Puede incluir llamadas telefónicas, emails o visitas frecuentes a su lugar de trabajo.
- Le obliga a darle sus pagos de beneficios o de **asistencia pública**? ¿Le amenaza con denunciarle por fraude para que le quiten sus beneficios?
- Le obliga cobrar, vender o darle sus bienes financieros o una herencia suya? Puede incluir bonos, acciones de la bolsa de valores o propiedades.
- Le obliga acceder a un **poder notarial**? Esto le permitiría que su pareja firme **documentos** legales sin su consentimiento o sin que usted lo sepa.



¿Contestó sí a una o más de estas preguntas? Si lo hizo, es posible que esté en una relación financieramente abusiva. Puede ser muy difícil tratar con esto. Pero, hay que saber que hay ayuda disponible. No está sola. Por favor, siga leyendo este módulo. Le dará estrategias. Estas estrategias le pueden ayudar a entender su situación. Pueden empoderarle a retomar el control sobre sus finanzas.

## NOTAS

# Planificaciones de Seguridad Financiera

Relaciones Financieramente Abusivas

Planificaciones de Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Revelar el Abuso

Proteger la Privacidad

Este programa tiene un objetivo principal: la **seguridad**. Si está en una relación abusiva, su primer paso es hacer un plan. Un buen plan le ayudará a mantenerle a usted y a su familia seguros/as. Para empezar, es crítico trabajar con un/a defensor/a de violencia doméstica. Si necesita encontrar a uno/a, llame a la **Línea de Crisis Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233**. Le ayudará a conectarle con un/a defensor/a. Un/a defensor/a le ayudará a navegar las estrategias en este programa.

## ¿Qué debe hacer si está siendo abusada financieramente?

### Paso Uno: Piense en su nivel de confianza en cuanto a las finanzas

¿Cómo le hace sentir sobre el dinero ser víctima del abuso financiero? ¿Cree usted que es capaz de manejar sus finanzas? Si no, sepa que es probable que su abusador/a quería que usted se sintiera así. Fue una manera de mantener poder y control sobre usted. Sepa que ganar confianza está dentro de su alcance. Es posible que necesite información, ayuda y apoyo. Con éstos, puede llegar a manejar su dinero con éxito. Y puede trabajar por establecer y realizar sus propias metas financieras.

Puede que usted decida dejar su relación abusiva o no dejarla. Decida lo que decida, las planificaciones de seguridad financieras son críticas. Aunque no hay ninguna manera perfecta de garantizar su seguridad, puede tomar pasos para ampliar sus opciones.



### Paso Dos: Obtener información sobre sus bienes y deudas.

La información es poder. Frecuentemente las parejas abusivas esconden información sobre los bienes, las cuentas bancarias y las **deudas**. Piense en buscar los documentos financieros. Haga copias y escóndalas en un lugar seguro. Un lugar posible para esconderlas es una **caja de seguridad**. Muchos bancos las tienen. Se puede alquilar una por una pequeña tarifa para guardar documentos seguramente sin decírselo a su pareja. También puede guardar copias en la casa de un/a amigo/a o familiar.

Hay otros documentos que se deben guardar en un lugar seguro. Estos incluyen:

- Los números de Seguro Social (de usted, de sus hijos/as y de su pareja)
- Copias de los certificados de matrimonio y de nacimiento
- Copias de los estados de cuentas del banco y de las tarjetas de crédito
- Copias de los beneficios (asistencia pública, jubilación) o de los seguros (médico, de auto, de vida, etc.)

# Planificaciones de Seguridad Financiera

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

¿Hay propiedad de la que usted y su pareja son dueños conjuntos? Pueden ser cosas como una casa, carros y muebles. Haga una lista de las cosas que les pertenecen a ambos/as. Es una buena idea tomar fotos de estas cosas para demostrar que eran parte de su casa, incluya a los/las hijos/as a la familia o a amigos/as en las fotos. Estas fotos pueden ser muy útiles si decide dejar la relación.

## Paso Tres: Empiece a ahorrar dinero inmediatamente.

Es común que los/las abusadores/as prohíban que sus parejas tengan su propio dinero. Piense en maneras de ahorrar dinero para sí misma. Puede utilizarlo para emergencias o si necesita escaparse con poco tiempo de aviso.

Ahorrar dinero puede ser difícil. Es posible pero requiere creatividad. Algunas ideas:

- Ahorre el cambio de las compras y guárdelo en un lugar seguro o una cuenta secreta.
- Abra una cuenta bancaria de la que su pareja no sepa. Haga que se envíen los estados de cuenta a una dirección segura o electrónicamente a su cuenta de email privada.
- Haga que los regalos, los aumentos de sueldo o los bonos del trabajo o de la familia se depositen directamente en la cuenta secreta.

También, es una buena idea sacar por lo menos la mitad del dinero en cualquier cuenta corriente o de ahorros conjunta, si sale de la relación.

Les sorprende a muchas víctimas que sus parejas han sacado todo el dinero de sus cuentas conjuntas cuando salen de la relación. Esto puede ser un método muy poderoso de retomar el control. Tomar por lo menos la mitad del dinero es una manera de protegerse.

Sacar dinero de una cuenta conjunta puede darle lo que necesita para cuidarse a sí misma y a sus hijos/

as. Pero, si saca dinero de una cuenta conjunta, es importante guardar los recibos o anotar cómo se gastan los fondos. Esto es en caso de que un/a juez/a le pida que demuestre cómo se gastó el dinero. Esto es especialmente el caso si hay hijos/as involucrados/as. Si le preocupa sacar dinero, recuerde que siempre puede devolverlo. Es importante que cuidarse a sí misma y a sus hijos/as sea su prioridad más alta.

## Paso Cuatro: Trabaje por obtener independencia financiera, paso a paso.

Piense en abrir su propia cuenta corriente y solicitar una tarjeta de crédito. Tener una cuenta corriente personal y por lo menos una tarjeta de crédito en su propio nombre asegura de que tenga su propio historial de crédito. Vea el módulo 3 para aprender más sobre cómo funciona el crédito.

Estos son cuatro pasos para ayudar a prepararle para dejar su relación. Otra vez, le recomendamos que le pida ayuda de un/a defensor/a de violencia doméstica. Puede encontrar a **uno/a en un programa local de violencia doméstica**. Un/a defensor/a le puede dar más consejos mientras usted se prepara para la independencia personal y financiera.

Hay una cosa más que considerar—solicitar una **orden de protección**. Esto es especialmente importante si ha experimentado amenazas o piensa que está en peligro.

## Órdenes de Protección

Una orden de protección es una orden judicial firmada por un/a juez/a. Prohíbe que un/a abusador/a amenace, aceche o acose a una víctima de la violencia doméstica. Cada estado tiene un nombre diferente para estas órdenes. Algunos las llaman “órdenes de protección”. Otros las llaman “órdenes de restricción” o “órdenes de protección del abuso”. En algunos estados es posible que tengan otro nombre. Las órdenes de protección están



# Planificaciones de Seguridad Financiera

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

disponibles en todos los estados. Pero, cada estado tiene su propio proceso y sus propios requisitos. Una orden de protección puede:

- Ordenarle a una persona a desalojar la casa
- Prohibirle a su pareja que vaya a su casa o lugar de trabajo
- Prohibirle a su pareja que le contacte por teléfono, por email o de cualquier otra forma.

El objetivo de estas protecciones es la seguridad física. Una orden de protección también puede ayudarle de otras maneras. Muchos estados reconocen que tener acceso al dinero (**alivio económico**) es crítico para mantenerse segura. Hay una variedad de opciones de alivio económico disponibles a través de las leyes de órdenes de protección. Las opciones varían de estado en estado. Las formas comunes de alivio económico son:

- **Una pensión alimenticia para los/las hijos/as**
- **Una pensión alimenticia (ex) cónyuge**
- Ordenarle a el/la abusador/a que continúe pagando la hipoteca o el alquiler
- Posesión temporal de propiedad (como un carro o la ropa)
- Reembolso por gastos médicos y daños a la propiedad

Otros ejemplos de alivio económico incluyen que se le ordene a el/al abusador/a pagar:

- El salario perdido
- Los honorarios de abogado/a
- Los gastos de mudanza
- Las **deudas**, las cuentas y el **seguro** que vencen durante el período de la orden de protección

Puede que le interese solicitar una orden de protección. Si es así, le recomendamos que hable con un/a defensor/a de violencia doméstica o con un/a abogado/a. Un/a defensor/a puede identificar



los tipos de protección para las cuales usted puede ser elegible. Esto incluye ambas sus necesidades **económicas** y sus necesidades de seguridad. También es posible que un/a defensor/a pueda ir con usted a la corte.

Las órdenes de protección pueden ser una herramienta importante para la seguridad. Pero, no pueden **garantizar** su seguridad ni su acceso a los recursos económicos. Las órdenes de protección no son la mejor opción para todos/as. El primer paso es contactarse con un/a defensor/a de violencia doméstica en su comunidad. Un/a defensor/a está capacitado/a y puede ayudarle a evaluar las ventajas y desventajas de obtener una orden. Juntos/as, pueden decidir si una orden de protección es una buena opción para usted.

Se puede obtener una orden de protección no importa su estatus de inmigración. Puede servir como evidencia si busca estatus legal y cualifica para algunos de los remedios que provee la ley. En cambio, los/las abusadores/as que violan las órdenes de protección pueden afectar su propio estatus de inmigración. Un/a abogado/a o defensor/a con capacitación especial puede ser útil para obtener y entender una orden de protección y sus efectos en el proceso de inmigración/naturalización.



# Planificaciones de Seguridad Financiera

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

## Si usted puede utilizar una computadora sin peligro, puede obtener más información sobre las leyes de órdenes de protección en su estado.

- Vaya a [www.WomensLaw.org](http://www.WomensLaw.org) y escriba “orden de protección” y seleccione el nombre de su estado en el menú desplegable
- O haga una búsqueda por Internet utilizando las palabras claves ‘orden de protección’ y el nombre de su estado
- El Proyecto de Justicia para Mujeres Maltratadas produjo la Matriz de Alivio de Órdenes de Protección. Esta matriz es una tabla que tiene una lista de los tipos de alivio financiero disponibles en cada estado. Vaya a <http://www.bwjp.org/resource-center/resource-results/protection-order-relief-matrix.html> para más información y para descargar la Matriz.

También puede llamar a su programa local de violencia doméstica o proveedor/a local de servicios. Pídeles saber qué tipos de alivio financiero pueden estar disponibles para usted mediante una orden de protección.

## Planificaciones de Seguridad

Además de las estrategias explicadas arriba, hay otras cosas que se debe tener en mente al buscar independencia de una pareja abusiva.

### Cosas que Considerar al Buscar Vivienda Nueva

Si deja a una pareja abusiva, es posible que él/ella pueda utilizar un **informe de crédito** para encontrarle. Las empresas grandes de administración de propiedades suelen revisar el historial de crédito utilizando una agencia de crédito. Es posible que limitar su búsqueda a dueños/as privados/as de propiedad pueda ayudarle. Es más probable que trabajen con el



**historial de crédito** que usted proporciona en su solicitud. Sugerencias:

- Dele su propia copia de su informe de crédito cuando solicita vivienda. Es posible que hacerlo pueda evitar que su dirección nueva aparezca en su informe de crédito.
- Si va a vivir con un/a compañero/a de casa, piense en hacer que las utilidades estén a nombre de él/ella. Esto limitará dónde se puede encontrar su información de contacto.
- Hay más información sobre los informes de crédito y los historiales de crédito en el Módulo Tres.

### Asuntos Tecnológicos

- Es posible que su información personal esté en línea. Se puede aprender qué información está disponible mediante sitios web gratuitos y otros pagando. Puede buscar su número de teléfono y dirección en estos sitios: [www.google.com](http://www.google.com), [www.switchboard.com](http://www.switchboard.com), [www.veromi.com](http://www.veromi.com).
- Tenga cuidado con el Internet. Esto incluye solicitudes en línea y comunicaciones con su arrendador/a o compañía de hipoteca. La información que se envía por Internet puede ser interceptada y leída.
- Haga una alerta de noticias en [www.google.com/alerts](http://www.google.com/alerts). Le avisará cada vez que su nombre, dirección o número de teléfono se

# Planificaciones de Seguridad Financiera

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

utilice en el Internet. Google recopila y guarda aproximadamente cuatro mil millones de sitios web.

- Contáctese con su programa estatal o local de violencia doméstica. De ellos/as, puede aprender más sobre la seguridad tecnológica y estrategias de privacidad. También puede visitar [www.nnedv.org](http://www.nnedv.org) y buscar "Safety Net Project."

## Seguridad en el Lugar del Trabajo

Si no hay peligro, si lo tiene disponible y si es apropiado/a, piense hacer lo siguiente:

- Deles a su supervisor/a y a la seguridad de la compañía una copia de su orden de protección, si tiene una.
- Deles a la seguridad de su empleador/a y a la recepción una foto de su pareja.
- Pídale a la seguridad que le acompañe desde y hasta el estacionamiento o el transporte público.
- Utilice el correo de voz y el identificador de llamadas para seleccionar las llamadas que conteste.
- Piense cambiar su horario de trabajo y el viaje desde y hacia el trabajo.
- Guarde los emails, los correos de voz, las cartas y los regalos amenazadores. Si decide utilizar el sistema judicial, esta evidencia será útil. Si tiene una orden de protección, anote los problemas que tenga. Esto le ayudará a probar que su pareja o ex-pareja está violando la orden.
- Pida que se mude el espacio donde trabaja a un área más segura o a otro sitio si es posible.
- Obtenga un celular donado de su albergue local de violencia doméstica. Esto le daría otra manera de contactarse con ayuda o los servicios de emergencia, si es necesario.

Mantenerse segura es extremadamente importante durante este período difícil. Puede encontrar información, apoyo y sugerencias al contactarse con:

- La Línea de Crisis Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 (SAFE)
- Un programa de violencia doméstica en su comunidad

*Pueden ayudarle* a moverse hacia adelante y ganar independencia financiera. Además, en cada estado y territorio de los EE.UU. hay una coalición de programas de violencia doméstica. Pueden ayudar al conectarle con recursos en su área. Para aprender más sobre estas coaliciones, vaya a [www.nnedv.org](http://www.nnedv.org).

## NOTAS



# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones Financieramente Abusivas

Planificaciones de Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Revelar el Abuso

Proteger la Privacidad

Uno de los asuntos principales al que se enfrenta una sobreviviente de violencia doméstica que está casada, es decidir si va a solicitar un divorcio. Lo más importante al principio es hablar con un/a abogado/a. Consejo legal bueno es esencial. Y el mejor plan de acción legal es diferente para cada persona.

Si decide salir, es posible que su pareja trate de impedirle que tenga acceso a la información financiera. Trate de recoger tantos datos como pueda antes de reunirse con un/a abogado/a. Incluya:

- Declaraciones de impuestos de los últimos años
- Uno de sus recibos de sueldo si trabaja y uno de los recibos de sueldo de su pareja
- Copias de la declaración de beneficios de empleo de su pareja
- Una lista de los bienes con los que usted desea quedarse

Antes de reunirse con un/a abogado/a, haga una lista de sus pertenencias. Incluya cosas como su casa, carro y muebles. Haga una lista con tres categorías: 1) cosas que son suyas; 2) cosas de su pareja; y 3) cosas que compraron mientras estaban casados.

Después, calcule sus gastos de vida. Es probable que su estatus financiero vaya a cambiar dramáticamente después de dejar a su pareja. Calcule sus gastos actuales de vida. Si tiene hijos/as, incluya el dinero que gastará en ellos/as. Es posible que no pueda mantener su estilo de vida actual. Si es así, piense gastar menos. O, es posible que pueda encontrar otra fuente de ingresos. Otras estrategias de presupuestos y de ahorros pueden ser útiles. Las abordamos más tarde en este programa.



Otra cosa importante que considerar es el seguro médico. Si ahora tiene seguro bajo el plan de su pareja, es posible que pueda seguir con ese plan. La **COBRA** es un programa que le permite mantener el mismo plan por hasta 18 meses. Pero, la cobertura COBRA puede ser muy cara. Si lo es, puede pedirle a el/la juez/a que ordene que su pareja pague el seguro médico de sus hijos/as. Puede ser algo incluido en el acuerdo de divorcio. Para más información sobre el seguro médico, incluyendo el Acta de Cuidado Asequible (ACA), vea el Módulo 5, página 10.

Por último, un acuerdo de divorcio incluye un acuerdo de división. Esto incluirá los bienes (propiedad) y las deudas. Algunos de los bienes comunes que hay que dividir incluyen su casa, sus ahorros, los planes de jubilación y los artículos de la casa.

## Divorcio Pro Se

Algunas personas que se divorcian lo hacen **pro se**. "Pro se" es un término legal que significa que alguien se representa en la corte a él/ella mismo/a. Alguien

# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

que solicita un divorcio “pro se” es responsable por su propia representación legal. No tiene ayuda de un/a abogado/a durante las audiencias.

Es posible que el proceso de un divorcio “pro se” no sea una opción segura para víctimas de violencia doméstica. La violencia doméstica tiene sus raíces en el poder y el control. Esto puede hacer que sea peligroso para una sobreviviente de la violencia doméstica representarse a sí misma en un divorcio. Su futuro financiero, bienestar emocional y la **custodia** de los/las hijos/as están en peligro.

Los divorcios “pro se” son típicamente la mejor opción cuando la violencia doméstica no es un factor. Funciona bien cuando las parejas están de acuerdo sobre los términos del divorcio. Si tiene hijos/as o propiedad y ha experimentado cualquier forma del abuso, es mejor trabajar con un/a abogado/a.

## Encontrar a un Abogado/a

Encontrar a un/a abogado/a licenciado/a es clave. Se puede encontrar representación legal mediante varios recursos:

- **Programa Local de Violencia Doméstica**  
Contáctese con un programa de violencia doméstica en su área. Algunos programas tienen un/a abogado/a como parte de su personal. O le pueden dar una **recomendación** para un/a abogado/a con conocimiento en divorcios y violencia doméstica.
- **Asociaciones Estatales de Abogados/as**  
Su asociación local de abogados/as puede decirle quiénes son abogados/as que se especialicen en el divorcio. Es posible que pueda proporcionarle información sobre si algunos/as de los/las abogados/as han sido nombrados en una denuncia o investigación ética. Es mejor evitar esos/as.
- **Servicios de Referidos de Abogados/as**  
Por aproximadamente \$30, un servicio de referidos de abogados/as le recomendará



alguien que se especialice en su tipo de caso. Es posible que el servicio le permita hablar con un/a abogado/a por los primeros 30 minutos sin costo. Se puede encontrar estos servicios en las páginas amarillas bajo “Attorney Referral Services” (Servicios de Referidos de Abogados/as) o “Abogados/as.”

- **Secretario/a de la Corte**  
El/la Secretario/a de la Corte es un/a oficial de la corte. Las responsabilidades de el/la Secretario/a incluyen mantener los registros de la corte. En la mayoría de las jurisdicciones, se puede pedir una lista de recomendaciones de abogados/as.
- **Las Facultades de Derecho**  
Algunas facultades de derecho proporcionan consejo legal gratuito. Esto es parte de su práctica para estudiantes y un/a abogado/a con licencia lo supervisa.
- **Recomendaciones**  
Hable con sus amigos/as. Algunas de las mejores recomendaciones vienen de las personas en quién confía.

La mayoría de los/las abogados/as cobran honorarios por hora. Su tarifa típicamente se basa en su experiencia. Para algunos procedimientos, los/las abogados/as ofrecen tarifas fijas. Una tarifa fija es una cantidad específica por una acción específica, como un testamento o una transferencia sencilla de propiedad. Pero, el divorcio y la custodia son más



# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones  
Financieras Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

complicados. Probablemente requerirán una cuota fija al principio (un pago por adelantado). También habrá una tarifa por hora. Ésta es la cantidad que le cobrarán por hora de trabajo.

Típicamente este tipo de acuerdo es por escrito. Explicará los términos específicos del acuerdo. No tenga miedo de negociar los términos y no firme nada que no entienda, incluso cuando esté trabajando con un/a abogado/a.

Otro tipo de tarifa son los honorarios de contingencia. Le da a el/la abogado/a una porción del dinero que le den a el/la cliente/a como parte de un acuerdo. Puede ser la decisión de una demanda. O puede ser cuando el/la juez/a o el jurado llega a una decisión o “verdict” en un caso.

Un plan legal pre-pagado es otro tipo de acuerdo. En este, un/a participante (o empleador/a) paga por adelantado los servicios legales necesarios. Un plan legal pre-pagado es similar a un plan de beneficios médicos. Los/las participantes pagan una cantidad fija cada mes o año por beneficios que se utilizarán cuando sean necesarios. Casi cada plan proporciona consejo y consultas por teléfono como servicio básico. También puede incluir consultas en la oficina revisiones de documentos sencillos y la preparación de testamentos y cartas sencillas. Otros planes ofrecen cobertura más comprensiva, como para juicios, problemas matrimoniales y bancarrota.

Muchas oficinas de asistencia legal y otros servicios legales tienen acuerdos con programas de abogacía. Trabajan por asegurar la seguridad de víctimas. Les proporcionan servicios legales a víctimas que no pueden pagarlos o no tienen acceso a ellos sin ayuda. Contáctese con un/a defensor/a de un programa local de violencia doméstica. Él/ella puede explicarle lo que está disponible en su comunidad.

Los/las abogados/as y proveedores/as de asistencia legal tienen procesos diferentes de cobros. Haga preguntas sobre los cobros para asegurarse de que entiende todos los términos y sus responsabilidades.



Recuerde que un/a abogado/a trabaja para usted. En la primera reunión no dude en hacerle preguntas sobre su experiencia con casos de violencia doméstica. Idealmente, es mejor tener un/a abogado/a que tenga experiencia y conocimientos de casos legales como el suyo.

## La Manutención de Hijos/as

Una vez que tenga un/a abogado/a, puede hablar de la manutención de hijos/as (si tiene hijos/as). Se puede ordenar que el/la padre/madre que no tiene custodia pague manutención de los/as hijos/as. La manutención de los/as hijos/as puede ser voluntaria. O puede que sea ordenada por un/a juez/a u otra agencia. Esto depende de las leyes del estado en que usted vive. La manutención de los/as hijos/as cubre los gastos regulares que son parte de cuidar a un/a hijo/a. Puede incluir apoyo médico, asistencia educativa y los gastos del seguro médico.

Para las parejas que no están casadas, la **paternidad** no es automática en términos legales. Típicamente, se puede establecer la paternidad en el hospital. Ambos de los padres tendrán que firmar un affidavit de paternidad. Esto demuestra que los dos padres confirman, por escrito, quiénes son la madre y el padre. Si es necesario, se puede establecer esto más tarde en un procedimiento judicial.

# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones  
Financieras Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

Pero, es posible que una pareja niegue ser el padre. En este caso, cualquier de las dos partes puede presentar una petición en la corte para establecer la paternidad. Puede que un/a juez/a ordene que haga un **examen de ADN**. La paternidad es una relación legal. Puede significar que se requieren ciertos beneficios y responsabilidades del padre legal. Estos pueden incluir:

- manutención de hijos/as
- herencia
- beneficios de veteranos/as
- beneficios de Seguro Social
- seguro de vida

La paternidad crea un papel legal para el padre. No todas las madres quieren establecer esta relación, especialmente cuando hay violencia doméstica.

La manutención de hijos/as puede ser buena y mala a la vez. Para algunos/as, les proporciona apoyo emocional y financiero. Para otros/as, resulta en luchas de custodia y visitación y la manutención de hijos/as no pagada. A veces, resulta en violencia física y emocional de el/la abusador/a contra la sobreviviente y sus hijos/as.

Las decisiones sobre la manutención de hijos/as pueden ser muy difíciles. Es mejor empezar al conseguir consejo sobre su situación y su estado específico. Hable con un/a abogado/a o defensor/a de violencia doméstica antes de tomar una decisión.

Para ayudarle a aprender más sobre la manutención de hijos/as, a continuación hay algunas preguntas frecuentes.

## ¿Qué agencia hace cumplir la manutención de hijos/as?

Los programas de cumplimiento de la manutención de hijos/as son dirigidos por los estados. Típicamente son parte del Departamento de Servicios Humanos, de la Oficina de el/la Fiscal



General o del Departamento de Ingresos. Varias tribus Nativas Americanas también tienen programas de cumplimiento de manutención de hijos/as.

## ¿Soy elegible para recibir manutención de hijos/as?

Es posible que pueda recibir manutención de hijos/as si:

- Por lo menos uno/a de los/las hijos/as para quien busca apoyo es menor de los 18 años
  - En algunos estados puede ser hasta los 21 años. También puede que haya excepciones si el/la hijo/a va a la escuela/universidad o si tiene necesidades especiales (como una discapacidad mental o física).
- Usted es **el/la padre/madre o guardián/a** con custodia de el/la hijo/a

Puede que sea elegible para los servicios de cumplimiento de manutención de hijos/as. Cualquier persona con custodia de un/a hijo/a y que necesita ayuda para establecer una orden de manutención de hijos/as o de manutención médica, o para cobrar los pagos de manutención, puede solicitarlo. Automáticamente se conectan a las personas que han recibido asistencia bajo **TANF (la Asistencia Temporal para Familias Necesitadas)**, Medicaid y los programas de hogares de crianza que reciben



# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

fondos federales con los servicios de cumplimiento de manutención de hijos/as. Pero, es mejor obtener un consejo. Hable con un/a abogado/a o defensor/a de violencia doméstica en su estado para entender bien las leyes.

## Si recibo asistencia pública, ¿afectará mis opciones para la manutención de hijos/as?

Si usted revela que ha sido abusada y recibe fondos de TANF, tiene que cooperar con el estado. Para cobrar la manutención de hijos/as, tienen que encontrar al padre de sus hijos/as. Esto significa que es posible que usted necesite darle información sobre él, incluyendo su nombre y dirección. Si es necesario, le pedirá cualquier otra información que sea necesaria para ayudar a encontrarlo.

Dele esta información a menos que crea que cobrar la manutención de hijos/as le pondrá en peligro a usted o a su hijo/a. Si decide no pedir el cumplimiento de manutención de hijos/as, es posible que pueda perder parte o toda su asistencia de TANF, a menos que pueda demostrar que tiene “buena causa” para no cooperar.

## ¿Qué tiene que ver una orden de protección con la manutención de hijos/as?

Una orden de protección puede proporcionar protecciones de seguridad contra las parejas abusivas. También puede ayudarle a usted y a sus hijo/as a obtener apoyo financiero. Una orden de protección puede pedirle a la corte que ordene que su pareja pague varios tipos de gastos. Estos gastos pueden incluir la manutención de hijos/as. Pero, la manutención a veces termina cuando caduca la orden de protección. Esto puede depender del estado.

## ¿Qué significa buena causa y qué tiene que ver con mis opciones para la manutención de hijos/as?

Cada persona que solicita u obtiene beneficios de TANF tiene que establecer la paternidad y tratar de obtener la manutención de hijos/as. A veces, hay violencia familiar o doméstica (u otras circunstancias como la violación o el incesto) que hace que cumplir con estos requisitos sea peligroso. En esos casos es posible que la recipiente reciba una **exención** de la participación por **buena causa**. Se puede pedir buena causa a su agencia estatal de cumplimiento en cualquier momento. Típicamente se concede **buena causa** si tratar de obtener la manutención de hijos/as:

- Haría más difícil para una familia o a un miembro del hogar escapar de la violencia doméstica
- Pondría en peligro de más violencia doméstica a una familia o a un miembro del hogar
- Injustamente castigaría a una familia o a un miembro del hogar por violencia doméstica
- El/la hijo/a que necesita la manutención fue violado/a por el padre biológico
- El/la hijo/a que necesita la manutención nació como resultado de la violación o del incesto.

## ¿Qué sucederá si tengo buena causa para no tratar de obtener la manutención de mis hijos/as?

Cuando alguien pide “buena causa”, se notifica a un/a manejador/a de casos o al tribunal familiar. Cuando eso ocurre, se retrasará cobrar la manutención hasta que se considere la petición.

Se envían las peticiones a la oficina de cumplimiento o a un/a manejador/a de casos específico/a. Normalmente ayudan a la gente a llenar el formulario de verificación de violencia doméstica. O pueden proporcionar la verificación en casos de violación, incesto o adopción.

# El Divorcio y la Manutención de Hijos/as

Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

Una vez que el formulario esté completo, la sobreviviente y su gerente/a de casos deben trabajar juntos/as para obtener una respuesta formal para la petición de buena causa.

## ¿Cuáles son algunas estrategias comunes de la manutención de hijos/as a considerar?

Si está solicitando una orden de protección o de restricción, piense solicitar la manutención de hijos/as si su estado lo permite.

Se requiere una declaración financiera de el/la padre/madre que no tiene custodia en los casos de la manutención de hijos/as. Revise esta declaración. Piense hablar con un/a abogado/a si la declaración parece incorrecta o fraudulenta.

## ¿Adónde puedo ir para más información sobre la manutención de hijos/as?

Hay leyes federales sobre la manutención de hijos/as. Además, cada estado tiene leyes para regular el cumplimiento y los procedimientos. Para obtener información sobre el hacer cumplir de la manutención de hijos/as en su estado, contáctese con la Oficina de Cumplimiento de la Manutención de Hijos/as al:



### Oficina de Cumplimiento de Pensión Alimentaria (Office of Child Support Enforcement)

#### Administración de Niños/as y Familias

Departamento de Salud y Servicios Humanos

370 L'Enfant Promenade, SW

Washington, DC 20447

(202) 401-9373

[www.acf.dhhs.gov/programs/cse](http://www.acf.dhhs.gov/programs/cse)

NOTAS

# Revelar el Abuso



Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

Hablar con otros/as sobre la experiencia del abuso puede ser muy útil. Puede darle apoyo y un sentido de seguridad. Pero, es importante pensar cuidadosamente en quién confía antes de compartir esta información muy personal. Piense cuidadosamente en las consecuencias potenciales. Confíe en sus instintos. Si no está segura, recuerde que un/a defensor/a en su programa local de violencia doméstica puede darle consejos y apoyo de manera **confidencial**. Un/a defensor/a le ayudará a entender las consecuencias y las implicaciones a largo plazo de revelar el abuso.

A veces es posible que no sea la mejor idea revelar el abuso actual o anterior. A veces resulta en lo siguiente:

- Personas que responden sin compasión y le echan la culpa por su situación
- Discriminación en el empleo, la vivienda y el acceso a los servicios
- Una pérdida o reducción de la asistencia pública
- Denuncias a las agencias estatales de protección de menores

Si decide revelar el abuso, hay cosas que debe saber antes. Éstas son cosas con las que un/a defensor/a puede ayudarle.

## Revelar abuso a una organización comunitaria:

- Pídale a su defensor/a de violencia doméstica una lista de las organizaciones obligadas bajo la ley a denunciar el descuido o el abuso (se llaman denunciantes **obligatorios/as o "mandated reporters" en inglés**).

- ¿Cuáles son sus requisitos o políticas en cuanto a la revelación de la violencia doméstica?
- ¿Cuáles son las implicaciones de la revelación? Éstas incluyen ambas las consecuencias a corto y a largo plazo. Un/a defensor/a le ayudará a saber
  - por qué la organización necesita la información
  - dónde se guarda su información
  - quién tiene acceso a la información
  - cómo se utilizará
  - qué sucede si no revela la información

## Revelar el abuso a un/a empleador/a:

- ¿Cuál es la política de confidencialidad de la compañía y el programa de asistencia para empleados/as?
- ¿Cuáles son sus derechos legales en cuanto a tiempo libre, como una ausencia extendida o las políticas sobre el tiempo de vacaciones?
- ¿Tiene su empleador/a una asociación con un programa de violencia doméstica?
- ¿Cuáles son las políticas del estado en cuanto al seguro por desempleo? Si tiene que renunciar su trabajo por violencia doméstica es posible que sea elegible para ciertos beneficios.

## Dificultades con la Privacidad

Hay muchos asuntos relacionados a ser víctima de la violencia doméstica. Para la mayoría, el asunto principal es la seguridad. Piense en tomar las siguientes acciones:



- Contáctese con un programa de violencia doméstica. Haga preguntas sobre programas de **vivienda transicional** y si están disponibles en su área.
- ¿Tiene su estado un **programa de direcciones confidenciales**? Si no, piense obtener una dirección de apartado de postal.
- Bloquee el acceso en línea y por teléfono automático a su número de Seguro Social. Se puede hacer eso al visitar [www.socialsecurity.gov/blockaccess](http://www.socialsecurity.gov/blockaccess).
- Contáctese con los bancos, con las utilidades, las tarjetas de crédito de los almacenes, las compañías telefónicas, etc. Cambie o añada otra contraseña a su cuenta.
- Reduzca el número de cuentas en su nombre, como las utilidades. Busque vivienda que incluya las utilidades en el alquiler mensual. Si tiene compañero/a de casa, pídale a él/ella que ponga las cuentas de la casa bajo su nombre.

Además, tenga cuidado de que nadie le robe la identidad. El **robo de identidad** ocurre cuando alguien le roba y utiliza su información personal. No es poco común que los/las abusadores/as roben la identidad de sus víctimas.

## Hay dos tipos de robo de identidad:

- **Adquisición de la Cuenta:** Esto ocurre cuando alguien utiliza su información de una cuenta de crédito existente para comprar productos y servicios. Se utiliza la tarjeta de crédito o el número de cuenta y la fecha de caducidad.
- **Fraude de Solicitud:** Esto se llama "fraude del nombre y apellido verdadero". Esto ocurre cuando alguien utiliza su número de Seguro Social y otra información identificable para abrir cuentas nuevas en su nombre.

Algunos/as abusadores/as roban la identidad de su pareja para:

- abrir cuentas nuevas
- hacerse pasar por ellas
- saber dónde está viviendo
- arruinarla financieramente
- seguir la actividad de la sobreviviente

Los ladrones de identidad pueden robar su nombre y apellido, información personal, fecha de nacimiento, número de Seguro Social, número de licencia de manejar, pasaporte, información de tarjetas de crédito, número de **ATM**, tarjeta telefónica u otra información de sus cuentas.

Se puede llegar a ser víctima del robo de identidad por parte de una pareja, de un/a pariente o hasta de un/a desconocido/a. Se puede encontrar la información personal necesaria para robar su identidad al:

- Rebuscar la basura buscando documentos que contienen información personal. La información buscada incluye su fecha de nacimiento o número de Seguro Social. Los documentos incluyen solicitudes para tarjetas de crédito y préstamos.
- Robar el correo de su buzón para obtener:
  - tarjetas de crédito nuevas
  - estados de cuentas del banco y de las tarjetas de crédito
  - ofertas de crédito pre-aprobadas
  - estados de cuenta de sus inversiones
  - información de su compañía de seguros
  - documentos sobre los beneficios
  - información sobre las declaraciones de impuestos

# Revelar el Abuso

Relaciones  
Financieras Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

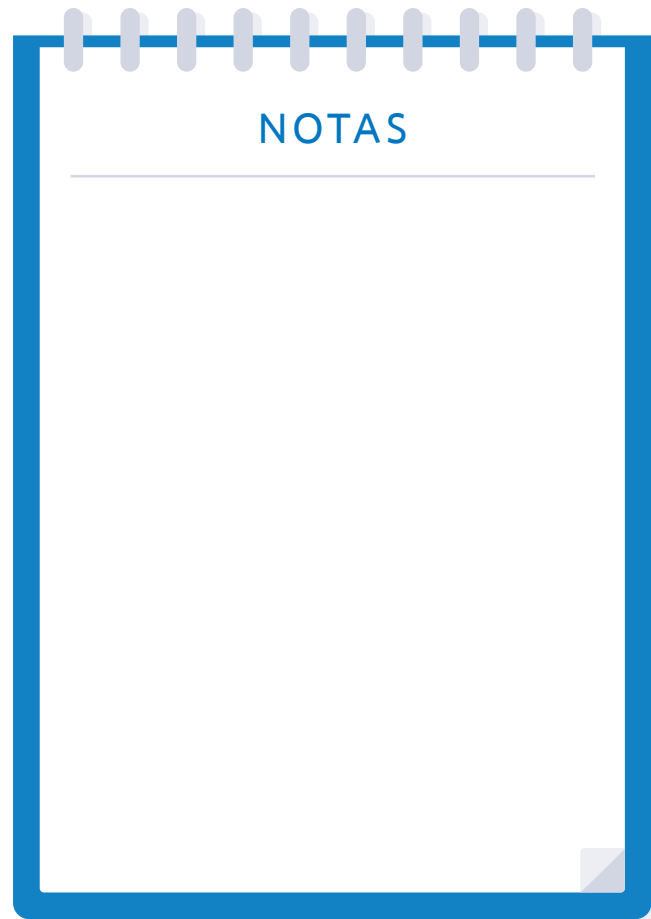
- Tener acceso a su informe de crédito (hacerse pasar por empleador/a, oficial de préstamos o arrendador/a para obtener información).
- Utilizar el Internet para obtener información personal.
- Pagar a un agente de información por un informe de antecedentes. Esto le puede proporcionar su fecha de nacimiento, información sobre miembros de su familia, números de teléfono no listados y su dirección más reciente conocida.

Si es víctima de robo de identidad por parte de su pareja, o de cualquier persona, tome las siguientes acciones inmediatamente:

- notifique a las agencias de crédito
- contacte a sus **acreedores/as**
- llame a la **Administración de Seguro**
- obtenga un nuevo número de licencia de manejar
- **documente** todas las conversaciones sobre el robo de identidad
- piense denunciar el delito a la policía.

Para un ladrón de identidad, la información tiene más valor que el dinero. Limite los individuos o los negocios con quienes comparte su información personal.

Antes de hacer negocios con una compañía, pregúntele cómo protege su información. Lea su política de privacidad. Podrá proteger mejor su privacidad si entiende cómo se comparte su información. Saber esto le ayudará a mantener privada su identidad y a protegerle del robo de identidad.



# Proteger la Privacidad



Relaciones  
Financieramente Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

## Entienda Bien los Datos

A veces negocios e individuos le piden información personal. Pregúnteles por qué la necesitan. No confíe en ninguna persona que le pide su número de seguro social. No le dé su número de teléfono a los/las dependientes/as de tiendas.

Aprenda qué información sobre usted está disponible al público. Por ejemplo, en algunos estados los registros de votantes son registros públicos. Están disponibles en el Internet. Haga una búsqueda de Google de su nombre y apellido para ver qué información hay en el Internet sobre usted.

Limite la información que usted o sus hijos/as comparten en el Internet. Las fotos o la información inocentemente publicada en línea pueden proporcionar información personal sobre usted. Esto incluye las redes sociales y los sitios web para compartir fotos.

## Aprenda Cómo su Institución Financiera Maneja los Datos

Aprenda qué información su banco, **unión de crédito** o compañía de tarjeta de crédito comparte sobre usted o sus transacciones. Pregúntele a su **institución financiera** sobre su programa de seguridad de datos. Aprenda cómo protege su información personal. Pídale una copia de su política de privacidad.

## Lea los Avisos de Privacidad

¡Lea la letra pequeña! Los detalles sobre su información personal y quién tiene acceso a esa información está escrita en la letra pequeña.



Entienda las políticas de privacidad de compañías. Aprenda qué hacen con su información.

## Triture Todo

Triture todos los documentos que contienen información de contacto personal o números de cuentas. Esto incluye:

- los estados de cuentas de las tarjetas de crédito
- los estados de cuentas del banco
- información de las declaraciones de impuestos

## Entienda Cuando Se Puede Optar Que No

Las instituciones financieras frecuentemente comparten información con otros (llamados terceras partes). Pero, tienen que ofrecerle el derecho de decidir no participar en este proceso de compartir datos. "Optar que no" protege su privacidad. Controla la seguridad de su información. Tenga en mente que es probable que tenga que pedirle explícitamente que no comparta su información. Si no, la institución seguirá compartiendo su información.



# Proteger la Privacidad

Relaciones  
Financieras Abusivas

Planificaciones de  
Seguridad Financiera

El Divorcio y la Manutención  
de Hijos/as

Revelar el  
Abuso

Proteger la  
Privacidad

## Tenga Cuidado Cuando Alguien Le Pide Información Personal

Nunca dé información personal por e-mail. Algunos ladrones de identidad envían emails que parecen ser de una institución financiera. Este engaño, que se llama "phishing," parece legítimo. Hable con la institución financiera antes de responder a este tipo de email. Evite hacer clic dentro del email o responder al email. Puede ir directamente al sitio web de la institución o llamar por teléfono.

## Cambie las Contraseñas y los PINs

Utilice una contraseña que sea una combinación de letras, números y símbolos como (P3/m9\*b). Nunca utilice en su contraseña:

- su fecha de nacimiento
- su número de Seguro Social
- su número de teléfono
- ninguna parte de su nombre/apellido.

Esto incluye sus cuentas en línea, incluyendo las de bancos, inversiones, email o de compras. Cambie sus contraseñas cada dos o tres meses. No utilice la misma contraseña para cada cuenta en línea. Cree varias para utilizar en rotación.

## Practique la Seguridad Informática

### Mejores prácticas:

- Asegúrese de que tenga software de anti-virus o anti-spyware que funciona en su computadora.
- Utilice una barrera "firewall" en el software o el hardware para proteger su información personal cuando utiliza la computadora.
- Mantenga los ajustes de la barrera "firewall" en un nivel alto o moderado. Nunca utilice los ajustes bajos.



- No abra archivos adjuntos de personas a quienes no conoce. Puede ser un virus malicioso, "Spyware" o un gusano informático que podría robar sus datos o hacer que su computadora falle.
- Si dona una computadora a una organización caritativa, primero, quite el disco duro. Muchas organizaciones recomiendan esta práctica para proteger la información personal que se guardaba en la máquina.

## Compre un Seguro de Robo de Identidad

Se puede obtener este plan como opción con su póliza de seguro de vivienda o de inquilinos. Estas pólizas cubren muchos gastos asociados con la restauración de su crédito. Los gastos que pueden ser cubiertos incluyen:

- enviar declaraciones a las agencias de crédito
- obtener informes de crédito
- hacer llamadas de larga distancia
- re-solicitar cualquier préstamo que se le denegó porque alguien robó su identidad.

Esta sección sólo proporcionó una perspectiva general breve de algunas de las dificultades relacionadas a la privacidad personal y las consecuencias del robo de identidad. Para más información y recomendaciones para tratar con estas situaciones, contáctese con un/a defensor/a de violencia doméstica en su comunidad.