

LOOKINGOUT

For Your Legal Rights®

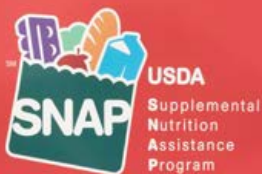
December 2025

Published by Legal Services of New Jersey

INSIDE

Are you struggling with high energy and water bills?

Help is available.
See page 6.



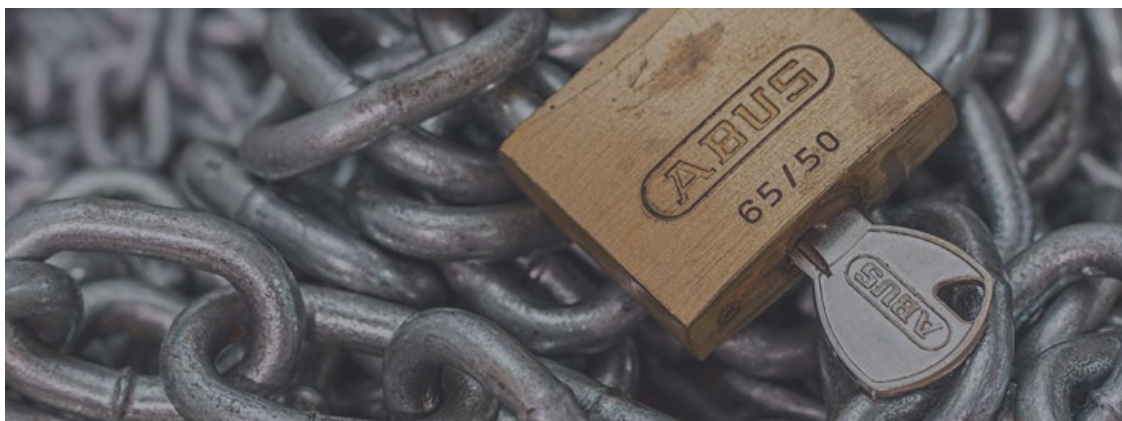
SNAP Time Limits and Work Rules

Page 7



Invisible Chains: Understanding Coercive Control

By Hosanna Martin, Social Worker, Domestic Violence Representation Project



What is Coercive Control?

Coercive control is a pattern of on-going emotional, psychological, and financial abuse by one person, in order to control and dominate another. In the context of domestic violence law, this abuse applies to those who are or were married or in a romantic relationship, those that share children, and those who live or have lived together. Coercive control can be used to threaten or interfere with a victim's life, safety, and human rights.

Coercive Control & Domestic Violence Restraining Orders

Coercive control was recently added to the list of factors that a trial court must consider when deciding if a final

restraining order will be granted. For more information on the restraining order process, please see lsnj.pub/Restraining-Orders. In the law, coercive control is broken up into eight different categories. A situation may only meet one factor, or may meet all of them. This article discusses these different categories and provides examples. The section of the Prevention of Domestic Violence Act where this was added is N.J.S.A. 2C:25-29a.

How do I know if my situation fits into one of the categories of "coercive control"?

The categories of coercive control as described in the law are explained in more detail.

LOOKINGOUT[®]

For Your Legal Rights[®]

NJ's Community Legal
Education Newsletter

Vol. 44, No. 10

Looking Out is published 10 times a year by Legal Services of New Jersey. Pick up a print copy at your local Legal Services office. Scan here or visit our website, www.lsnjlaw.org



to read the digital version of this news-

letter and view our other free publications.

To receive alerts when *Looking Out* is posted to our website, sign up at lsnjlaw.org/subscribe.

To make comments or suggestions, or to sign up for a \$20/year print subscription, email publications@lsnj.org or mail your request to Editor, *Looking Out*, Legal Services of New Jersey, P.O. Box 1357, Edison, NJ 08818-1357.

This newsletter is for general information only. If you have a legal problem, you should see a lawyer.

LSNJ is a 501 (c)(3) non-profit offering free legal advice to low-income people in New Jersey

Looking Out is partially funded by the IOLTA Fund of the Bar of New Jersey.

The New Jersey Code of Criminal Justice N.J.S.A. 2C:25-29a

In considering the necessity of granting a restraining order the court shall consider, but not be limited to the following factors:

1. The previous history of domestic violence between the plaintiff and defendant, including threats, harassment and physical abuse;
2. The existence of immediate danger to person or property;
3. The financial circumstances of the plaintiff and defendant;
4. The best interests of the victim and any child;
5. In determining custody and parenting time the protection of the victim's safety;
6. The existence of a verifiable order of protection from another jurisdiction; and
7. Any pattern of **coercive control** against a person that in purpose or effect unreasonably interferes with, threatens, or exploits a person's liberty, freedom, bodily integrity, or human rights with the court specifically considering evidence of the need for protection from immediate danger or the prevention of further abuse. If the court finds that one or more factors of coercive control are more or less relevant than others, the court shall make specific written findings of fact and conclusions of law on the reasons why the court reached that conclusion. Coercive control may include, but shall not be limited to:
 - a. isolating the person from friends, relatives, transportation, medical care, or other source of support;
 - b. depriving the person of basic necessities;
 - c. monitoring the person's movements, communications, daily behavior, finances, economic resources, or access to services;
 - d. compelling the person by force, threat, or intimidation, including, but not limited to, threats based on actual or suspected immigration status;
 - e. threatening to make or making baseless reports to the police, courts, the Division of Child Protection and Permanency (DCPP) within the Department of Children and Families, the Board of Social Services, Immigration and Customs Enforcement (ICE), or other parties;
 - f. threatening to harm or kill the individual's relative or pet;
 - g. threatening to deny or interfere with an individual's custody or parenting time, other than through enforcement of a valid custody arrangement or court order pursuant to current law including, but not limited to, an order issued pursuant to Title 9 of the Revised Statutes; or
 - h. any other factors or circumstances that the court deems relevant or material.

Category A

Isolating the person from friends, relatives, transportation, medical care, or other source of support

Isolation is a tool used to control and limit a victim's connections to the outside world. This can mean limiting or completely taking away access to friends, family, transportation, and even medical care. An abuser might do this by telling the victim they are not allowed to speak to or see family and friends at all or by monitoring their interactions. This might extend to places of worship, where the abuser stops the victim from attending services. They might take away a victim's keys or tell them that they can't leave the house without supervision. Another example of this is an abuser relocating a victim who can't drive to a place where there is no access to transportation, so they are forced to rely on the abuser to get anywhere. Lastly, access to medical care can be used against the victim as well. An abuser might refuse to take the victim or not allow them to see the doctor alone. Even if the victim is sick or has appointments for things like pre-natal care, the abuser might prevent their access to treatment.

Category B

Depriving the person of basic necessities

Basic things that people need to survive include food, water, shelter, clothing, and access to health-care. An abuser might attempt to control a victim by limiting

or completely taking away these things. An abuser who is the sole breadwinner for the family might refuse to purchase food for the household or restrict access to it. As for water and shelter, an abuser may refuse to pay bills for water, electricity, or rent. This puts the victim in a state of crisis, as they are now worried about having stable, safe housing. In terms of medical care, the abuser may limit the victim's access to medical care by refusing to take them to the doctor when it is necessary, or prevent them from receiving any sort of medical treatment.

Category C

Monitoring the person's movements, communications, daily behavior, finances, economic resources, or access to services

Another aspect of coercive control is the abuser monitoring the victim. This includes where they go, who they speak to, their finances, and more. The abuser might tell them they aren't allowed to go certain places or may track their location using a phone app or tracking device. They may go through the victim's phone to see who they are talking to, what they are searching online, etc., and limit who they speak to or what they can share on social media. In terms of finances, an abuser might tell the victim that they are not allowed to spend money, may take all the money they earn from their job, or may keep the money in an account the victim doesn't have access to.

Category D

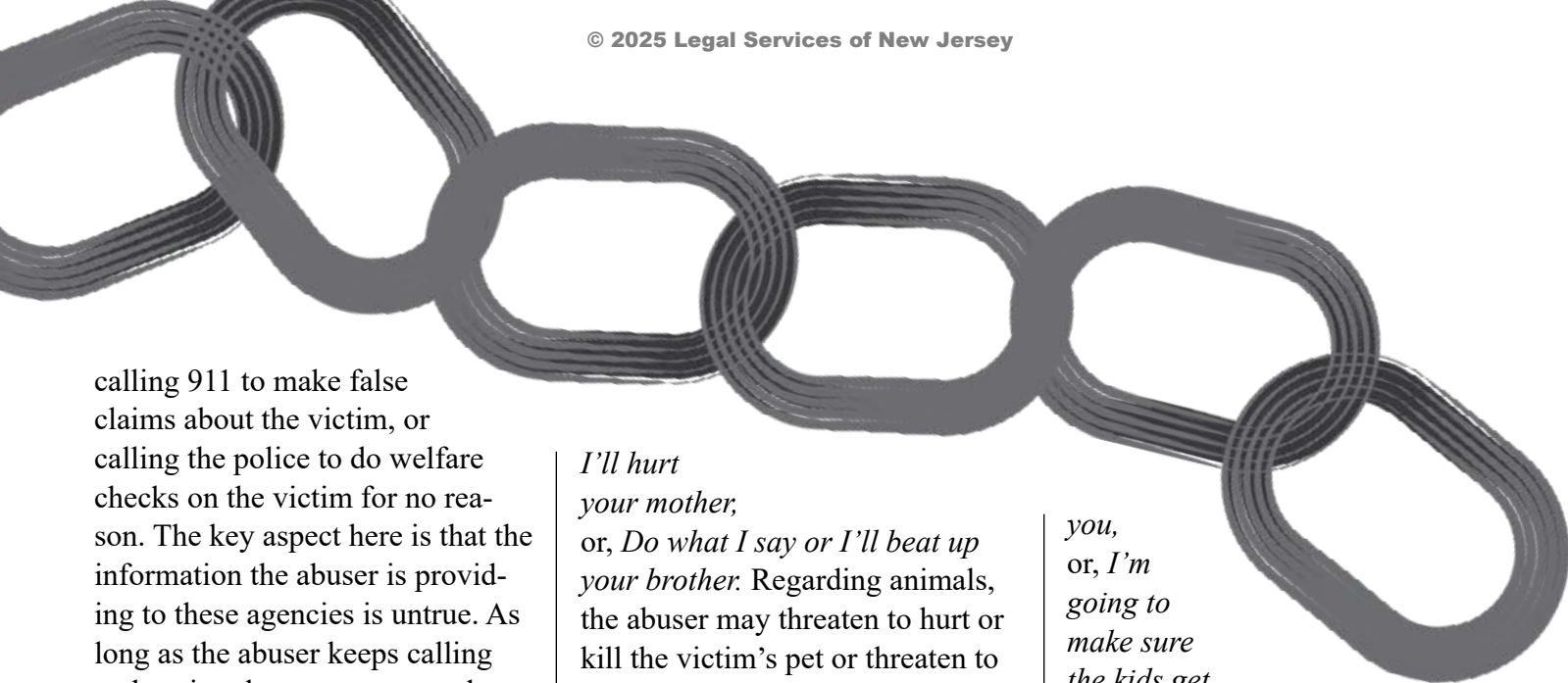
Compelling the person by force, threat, or intimidation, including, but not limited to, threats based on actual or suspected immigration status

The abuser may use force, threats, or fear related to the victim's immigration status to make the victim do what they want. This may be achieved by threats to call or make reports to immigration officials, making the victim believe that they may get deported or in trouble with the law. An abuser might say something like, *If you don't follow my instructions, I will call ICE on you*, or, *I can take you to the station right now and they will send you back*. Other threats could include not filing paperwork on the victim's behalf or threatening to withdraw a pending application. The victim may not know which of these threats are fake and which ones the abuser plans to carry out, causing them to live in constant fear and anxiety that something will happen to them.

Category E

Threatening to make or making baseless reports to the police, courts, the Division of Child Protection and Permanency (DCPP) within the Department of Children and Families, the Board of Social Services, Immigration and Customs Enforcement (ICE), or other parties

As a way to keep control, the abuser may try to involve government agencies to harm the victim. An example of this would be



calling 911 to make false claims about the victim, or calling the police to do welfare checks on the victim for no reason. The key aspect here is that the information the abuser is providing to these agencies is untrue. As long as the abuser keeps calling and saying they are concerned about someone's safety, law enforcement will continue to check it out. Another example would be the abuser filing false reports with DCPP regarding the children of the victim. They might claim that there is abuse or that the household is unsafe for children, even if this is not the case, which could result in a DCPP case investigation. Again, this category specifically relates to threats to call or actual calls being made, and the abuser lying about the information they are providing, with their claims having no real basis.

Category F

Threatening to harm or kill the individual's relative or pet

Abusers may use the victim's fear that their family members or pets will be hurt as a way to control them. The abuser knows the victim cares about these people/animals and, while they may not be afraid to get hurt themselves, they don't want those they care about to get hurt. An example could be, *If you don't listen to me,*

I'll hurt your mother; or, Do what I say or I'll beat up your brother. Regarding animals, the abuser may threaten to hurt or kill the victim's pet or threaten to let them get out and run away. Animals may be a form of emotional support for victims, and abusers may try to manipulate the care they have for a pet by using these threats.

Category G

Threatening to deny or interfere with an individual's custody or parenting time, other than through enforcement of a valid custody arrangement or court order pursuant to current law including, but not limited to, an order issued pursuant to Title 9 of the revised statutes

The abuser may attempt to use children as a way to maintain control over the victim as well. If there is a custody order or outlined parenting time, they may try to use it to their advantage. This relates specifically to valid court orders that have been put in place regarding shared children. For those that are separated or share a child, it could sound like *Because you made me angry, I'm not going to drop the kids off for their visit with*

you, or, I'm going to make sure the kids get taken away from you. Another example could be the abuser refusing to abide by the conditions laid out in the parenting time agreement. They might keep the children longer than the time they are allotted in the order or try to pick up the children at times outside of the agreed upon schedule. It also could include actions taken to disrupt a victim's work schedule or social life. Through using children, the abuser targets people that the victim cares about to cause further pain, even if they can't hurt the victim directly.

Category H

Any other factors or circumstances that the court deems relevant or material

This category is meant for anything that is not covered in any of the previous categories. Coercive control comes in many shapes and sizes, and the law aims to make sure victims can still come forward, even if their situation isn't specifically laid out in the statute.

One example that would fit into this category is the abuser insisting that all shared bills/expenses are only in the victim's name, or only in the abuser's name. If only in the victim's name, this makes the victim responsible for debts and such that may occur if the abuser does not fulfill the payment, even for accounts that may be only for the abuser's use. If only in the abuser's name, this limits the victim's access to accounts and information that may be important to them. Another example is not allowing the victim to put a password on their devices or demanding access to their devices at all times, to look through them and monitor the victim's activity. This behavior could also include an abuser acting out in such a way to make a victim late for work, or threatening their employment. Abusers can get creative and figure out a variety of ways to maintain control.

I think my situation fits into these categories, what do I do next?

If you have a temporary restraining order, and are going to be participating in a final restraining order hearing, consider the categories above. If they apply in your situation, you may share an example in your testimony to the court to support your request for a final restraining order. Examples of

coercive con-

trol should be brief, meant to give the court an idea of the nature of your relationship to the abuser. The primary focus of your testimony must be the most recent acts of domestic violence, because a court cannot enter a final restraining order based only on coercive control.

One of the most difficult things a survivor can do is take that first step and realize the situation they are in is unhealthy and harmful to them. Often, there is history, attachment, and even love that makes them feel they are connected to the abuser, and

Other Resources for Filing for a Domestic Violence Restraining Order

The 19 Crimes of Domestic Violence
lsnj.pub/19-crimes

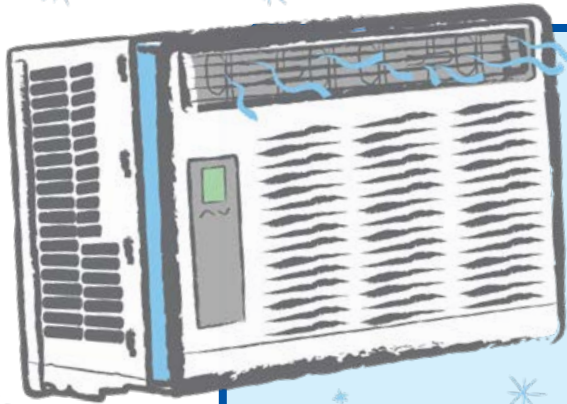
Preparing for a Domestic Violence Restraining Order Risk Assessment
lsnj.pub/DV-risk-assess

Creating a Domestic Violence Safety Plan
lsnj.pub/DV-safety-plan

Restraining Orders Legal Rights Video Series
lsnj.pub/RestrainingOrders

One of the most difficult things a survivor can do is take that first step and realize the situation they are in is unhealthy and harmful to them.

makes it seem impossible to get away. However, there are steps survivors can take to get out from under the abuse and control that has kept them feeling stuck and powerless. There are resources available to survivors, ranging from financial assistance and housing to legal assistance and therapy. ▲



Are you struggling with high energy and water bills?

Consumers in New Jersey continue to face increases in their utility bills. Fortunately, New Jersey has gas, electric, water, and even wastewater assistance programs in place that help keep your utility bills affordable and can prevent shut-offs of crucial utility services.

Read “Help With Your Energy and Water Bills” on our website at lsnj.pub/energy-assist to learn more about the following programs:

- Electric and Gas Assistance Programs (USF and LIHEAP)
- Lifeline Energy Assistance Program
- New Jersey SHARES
- Payment Assistance for Gas and Electric (PAGE)
- Water (and Wastewater) Assistance Programs
- Winter Termination Protections
- Additional Shut-Off Protections
 - Extreme weather protections
 - In-person contact
 - Minimum past-due balance
 - Life-sustaining equipment



Subscription Order Form

LOOKINGOUT For Your Legal Rights®

☐ Yes, I want to subscribe to *Looking Out For Your Legal Rights*®. Enclosed is a check/money order for \$20.00 for a one-year print subscription (10 issues).

☐ New subscription ☐ Renewal (please attach label)

Name _____

Address _____

City, State, ZIP _____



Stay in touch! Scan this QR code to receive email alerts when Looking Out and other publications are posted to the website.

Make check payable to
**Legal Services
of New Jersey**

Mail coupon and payment to
**Legal Services of New Jersey
P.O. Box 1357
Edison, NJ 08818-1357**

December 2025



SNAP Time Limits and Work

If you are losing SNAP benefits because of the ABAWD rules, DON'T GIVE UP! You may still be eligible for more SNAP benefits if you work or participate in work activities—or if you are exempt from the rules.

The NJ SNAP (Food Stamp) program has work requirements and time limits that apply to some adults. The rules apply to “Able Bodied” adults who don’t have children under 14 in their SNAP household. These rules were “waived” for several years but starting in December 2025, these rules are back in most of New Jersey.

Who is an ABAWD?

ABAWD stands for Able Bodied Adults Without Dependents. It is an adult between 18 and 64 years old who is not disabled, not pregnant, and not living in a household with a child under 14. If you are an ABAWD, you can only get three months of SNAP (food stamps) in a 36 month period unless you meet an exception *or* follow work rules.

What are the ABAWD work rules?

You must be:

- ✓ working or doing volunteer work for 20 hours a week/80 hours a month OR
- ✓ doing SNAP employment and training or be in a workfare program.

Do the ABAWD rules apply to me?

The work rule and three-month time limit DO NOT apply if you:

- ☐ are under age 18 or age 65 and older
- ☐ can't work 20 hours or more a week because of a physical or mental barrier to work
- ☐ are caring for a child in your SNAP household
- ☐ are receiving or applied for Supplemental Security Income (SSI) or Social Security Disability (SSDI)
- ☐ get Unemployment Benefits or have an application pending
- ☐ are pregnant
- ☐ can't work because you take care of an ill or disabled person in your household
- ☐ are enrolled at least half-time in school
- ☐ are in a drug or alcohol rehab program
- ☐ are deferred from the WFNJ/GA work program
- ☐ are working and earning at least \$217.50 per week

If your benefits stop and you think it is a mistake,

What if I disagree with the decision to cut my SNAP benefits?

If you lose SNAP because of the work rules, or because they say that you have used up your three months, but you do not agree, appeal right away. If you appeal within 15 days of the date of the notice, you can get SNAP during the appeal.

How do I get a fair hearing?

✓ ***Call the State Fair Hearings Hotline at 1-800-792-9773***

✓ ***Put it in Writing***

If you go to the agency office to ask for a hearing, you should still put your request in writing. Keep a copy for yourself and get a receipt. This way, you will have proof that you asked for the hearing.

✓ ***Call the welfare office***

Speak with your SNAP caseworker or with the Fair Hearing Liaison and tell them that you want a hearing. Make sure you get the name of the person you speak to and write it down. Ask them to send you a letter confirming that you asked for the hearing.

How long do I have to ask for a fair hearing?

If you want to stop the welfare office from changing your SNAP benefits while you wait for a hearing, you must ask for a hearing within **15 days** of the day you get notice of a change in your case. Make sure that you say that you want your benefits to continue when you ask for the hearing. (If you lose your appeal you will have to pay the extra benefits back. Usually, the SNAP office will recoup this out of future benefits you may receive each month until this is paid back.)

For SNAP (aka food stamps), you have **90 days** from the date of the Division of Social Services' decision to ask for a "fair hearing." (You still must ask for the hearing within 15 days of the agency decision if you want your benefits to continue coming unchanged while you wait for a hearing.)

If you need help with SNAP benefits, contact LSNJLAWSM, Legal Services of New Jersey's statewide, toll-free legal Hotline, online or by phone:

www.lsnjlawhotline.org

1-888-LSNJ-LAW
(1-888-576-5529)

Legal Services of New Jersey's work on SNAP issues is funded in part by the Food Research and Action Center (FRAC) and the New Jersey Food Security Initiative.



LSNJLAWSM HOTLINE

FREE Legal Advice and Referral

Apply online at www.lsnjlawhotline.org

1-888-LSNJ-LAW (1-888-576-5529)

Hotline Hours: Monday to Friday, 8:00 a.m. to 5:30 p.m.



© Tiffani Smith

Can Legal Services Handle My Case?

Legal Services handles civil—not criminal—cases in New Jersey. This includes areas such as housing, health, family, education, and consumer law, to name a few.

Who Qualifies for Legal Services?

To qualify for our services, you need to be screened for income eligibility. Income guidelines vary and some types of income are not counted, so it is best to apply to see if you meet the guidelines.

Visit Our Website – www.lsnjlaw.org

LSNJ's legal education website can help you find a lawyer or guide you in representing yourself. The site includes legal information and updates in 18 areas of New Jersey civil law, as well as many legal rights publications and videos, and access to legal forms and court processes.

New Jersey Legal Services Programs

Central Jersey Legal Services

Mercer County	609-695-6249
Middlesex County	732-249-7600
Union County	908-354-4340

Essex-Newark Legal Services 973-624-4500

Legal Services of New Jersey

LSNJLAWSM Hotline 1-888-576-5529

Legal Services of Northwest Jersey

Hunterdon County	908-782-7979
Morris County	973-285-6911
Somerset County	908-231-0840
Sussex County	973-383-7400
Warren County	908-475-2010

Northeast New Jersey Legal Services

Bergen County	201-487-2166
Hudson County	201-792-6363
Passaic County	973-523-2900

South Jersey Legal Services

Centralized Intake for SJLS	800-496-4570
Atlantic County	609-348-4200
Burlington County	609-261-1088
Camden County	856-964-2010
Cape May County	609-465-3001
Cumberland County	856-691-0494
Gloucester County	856-848-5360
Monmouth County	732-414-6750
Ocean County	732-608-7794
Salem County	856-691-0494

Cuáles
son sus

DERECHOS LEGALES®

Diciembre 2025

Publicado por Servicios Legales de Nueva Jersey

ÍNDICE

Cadenas invisibles: Explicación del
control coercitivo

- *Página 2*

**¿Está teniendo
dificultades con elevadas
facturas de energía
y agua?**

Hay ayuda disponible. Vea la página 7.



Los plazos y requisitos
laborales de SNAP

Página 9



El boletín de educación jurídica para los habitantes de Nueva Jersey

Cadenas invisibles: Explicación del control coercitivo

Por Hosanna Martin, trabajadora social, Proyecto de representación para casos de violencia doméstica
Traducido por Al Moreno, Unidad de servicios lingüísticos



¿Qué es el control coercitivo?

El control coercitivo es un patrón continuo de abuso emocional, psicológico y económico por parte de una persona, con el fin de controlar y dominar a otra. En el contexto de la Ley contra la violencia doméstica, este tipo de abuso se aplica a las personas que están o estuvieron casadas o en una relación sentimental, las que comparten hijos y las que viven o han vivido juntas. El control coercitivo puede utilizarse para amenazar o interferir en la vida, la seguridad y los derechos humanos de la víctima.

Las ordenes de restricción por violencia doméstica y el control coercitivo

El control coercitivo se añadió recientemente a la lista de factores que un tribunal de primera instancia debe considerar al decidir si se otorga una orden de restricción final. Para obtener más información sobre el proceso de obtención de una orden de restricción, vea lsnj.pub/restraining-orders-sp. En la ley, el control coercitivo se divide en ocho categorías diferentes. Una

situación puede cumplir solo un factor, o puede cumplirlos todos. Este artículo analiza estas diferentes categorías y proporciona ejemplos. La sección en la Ley para la Prevención de la Violencia Doméstica donde se añadió esto es N.J.S.A. 2C:25-29a.

¿Cómo sé si mi situación encaja en una de las categorías de "control coercitivo"?

A continuación, se explican con más detalle las categorías de control coercitivo descritas en la ley.

Cuáles son sus[®] DERECHOS LEGALES

Vol. 44, No. 10

Cuáles son sus derechos legales, se publica 10 veces al año por Servicios Legales de Nueva Jersey. Recoja una copia impresa en la oficina local de Servicios Legales. Escanee aquí o visite nuestro sitio web, www.lsnjlaw.org/ es para leer la



versión digital de este boletín y ver nuestras

otras publicaciones gratuitas.

Para recibir alertas cuando *Looking Out* se publique en nuestro sitio web, regístrese en lsnjlaw.org/subscribe.

Para hacer comentarios o sugerencias, o para suscribirse a una suscripción impresa de \$20/año, envíe un correo electrónico a publicaciones@lsnj.org o envíe su solicitud por correo al Editor, *Looking Out*, Legal Services of New Jersey, P.O. Box 1357, Edison, NJ 08818-1357.

El boletín solo contiene información general. Si usted tiene un problema legal, debe ver a un abogado.

LSNJ es una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3) que ofrece asesoramiento legal gratuito a personas de bajos ingresos en Nueva Jersey.

Cuáles son sus derechos legales está parcialmente financiado por el Fondo IOLTA del Colegio de Abogados de Nueva Jersey.

El Código de Justicia Penal de Nueva Jersey N.J.S.A. 2C:25-29a

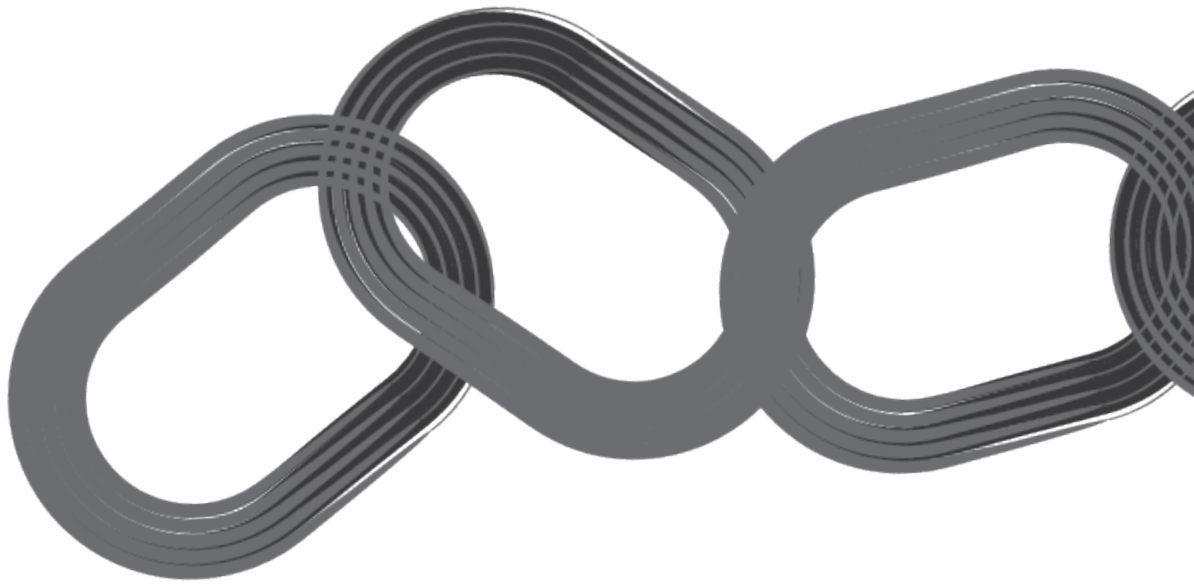
Al considerar la necesidad de dictar una orden de restricción, el tribunal tendrá en cuenta, entre otros, los siguientes factores:

1. Los antecedentes de violencia doméstica entre el demandante y el demandado, incluidas las amenazas, el acoso y el abuso físico;
2. La existencia de peligro inmediato para la persona o los bienes;
3. Las circunstancias financieras del demandante y del demandado;
4. El mejor interés de la víctima y de cualquier menor;
5. Al determinar la custodia y el régimen de visitas, se debe tener en cuenta la protección de la seguridad de la víctima;
6. La existencia de una orden verificable de protección expedida en otra jurisdicción; y
7. Cualquier patrón de **control coercitivo** contra una persona que, en su propósito o efecto, de forma no razonable, interfiera, amenace o explote la libertad, la integridad corporal o los derechos humanos de dicha persona, con el tribunal considerando específicamente la evidencia de la necesidad de protección contra un peligro inmediato o la prevención de nuevos abusos. Si el tribunal determina que uno o más factores de control coercitivo son más o menos relevantes que otros, deberá establecer por escrito hallazgos concretos de hecho y conclusiones de derecho que expliquen las razones por las que el tribunal llegó a dicha determinación. El control coercitivo puede incluir, pero no se limita a:
 - a. Aislar a la persona de amigos, parientes, transporte, atención médica u otras fuentes de apoyo;
 - b. Privar a la persona de sus necesidades básicas;
 - c. Monitorear sus movimientos, comunicaciones, comportamiento diario, finanzas, recursos económicos o acceso a servicios;
 - d. Obligar a la persona por la fuerza, amenazas o intimidación, incluyendo, entre otros, amenazas basadas en su estatus migratorio real o presunto;
 - e. Amenazar con presentar o presentar denuncias infundadas a la policía, los tribunales, la División de Protección y Permanencia del Menor (DCPP) del Departamento de Niños y Familias, la Junta de Servicios Sociales, el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), u otras entidades;
 - f. Amenazar con causar daño o matar a un familiar o una mascota del individuo;
 - g. Amenazar con negar o interferir en la custodia o el régimen de visitas a un hijo de un individuo, excepto a través de la ejecución de un acuerdo de custodia válido o una orden judicial de conformidad con la ley vigente, incluyendo, entre otros, una orden emitida conforme al Título 9 de los Estatutos Revisados; o
 - h. Cualquier otro factor o circunstancia que el tribunal considere relevante o importante.

Categoría A

Aislar a la persona de amigos, familiares, transporte, atención médica u otras fuentes de apoyo

El aislamiento es una herramienta utilizada para controlar y limitar las conexiones de una víctima con el mundo exterior. Esto puede significar restringir o impedir por completo el acceso a amigos, familiares, transporte e incluso a la atención médica. Un agresor puede hacer esto diciéndole a la víctima que no le permite hablar o ver a sus familiares y amigos en absoluto, o monitoreando sus interacciones. Esto podría extenderse a los lugares de culto, cuando el agresor impide que la víctima asista a los servicios religiosos. Puede quitarle las llaves a la víctima o decirle que no puede salir de la casa sin él. Otro ejemplo de esto es cuando el abusador traslada a la víctima, que no puede conducir, a un lugar donde no hay acceso al transporte público, por lo que se ve obligada a depender del abusador para ir a cualquier lugar. Por último, el acceso a la atención médica también puede utilizarse contra la víctima. Un abusador podría negarse a llevar a la víctima al médico o no permitirle ir sola. Incluso si la víctima está enferma o tiene citas para cosas como la atención prenatal, el abusador podría impedir su acceso al tratamiento.



Categoría B

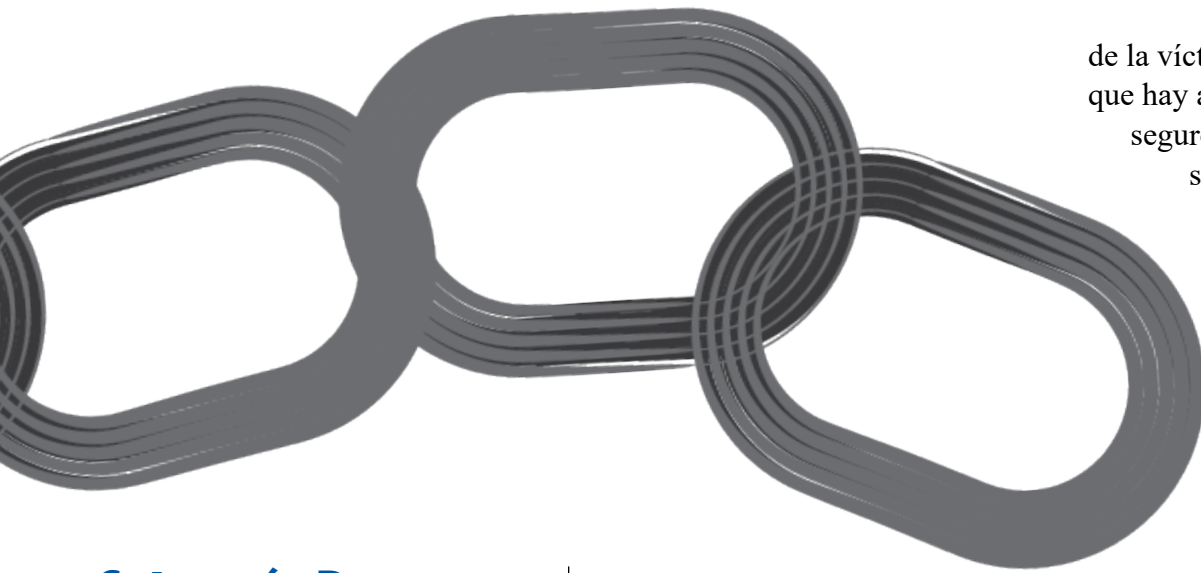
Privar a la persona de las necesidades básicas

Las cosas básicas que las personas necesitan para sobrevivir incluyen alimentos, agua, vivienda, ropa y acceso a la atención médica. Un abusador podría intentar controlar a la víctima limitándole o quitándole completamente estas cosas. Un abusador que es el único sostén de la familia podría negarse a comprar comida para la familia o restringir el acceso a ella. En cuanto al agua y la vivienda, un abusador puede negarse a pagar las facturas del agua, la electricidad o el alquiler. Esto pone a la víctima en un estado de crisis, ya que ahora se tendrá que preocupar por tener una vivienda estable y segura. En cuanto a la atención médica, el abusador puede limitar el acceso de la víctima a los cuidados médicos negándose a llevarla a citas médicas cuando sea necesario, o impidiéndole recibir cualquier tipo de tratamiento médico.

Categoría C

Monitorear los movimientos de la persona, las comunicaciones, el comportamiento diario, las finanzas, los recursos económicos o el acceso a los servicios

Otro aspecto del control coercitivo es cuando el abusador vigila a la víctima. Esto incluye a dónde va, con quién habla, sus finanzas y más. El abusador podría decirle que no se le permite ir a ciertos lugares o puede rastrear su ubicación usando una aplicación telefónica o un dispositivo de rastreo. Puede revisar el teléfono de la víctima para ver con quién ha estado hablando, qué ha estado buscando en internet, etc., y limitarle con quién puede hablar o qué puede compartir en las redes sociales. En cuanto a las finanzas, un abusador puede prohibirle a la víctima gastar dinero, puede quitarle todo el dinero que esta gana con su trabajo, o puede tener el dinero en una cuenta a la que la víctima no tenga acceso.



Categoría D

Obligar a la persona mediante fuerza, amenazas o intimidación, incluyendo, entre otras, amenazas basadas en su estatus migratorio real o presunto

El abusador puede usar la fuerza, las amenazas, o el miedo relacionado con el estatus migratorio de la víctima para hacer que la víctima haga lo que él quiera. Esto puede lograrse mediante amenazas de llamar o denunciar ante los funcionarios de migración, haciéndole creer a la víctima que puede ser deportada o tener problemas con la ley. Un abusador podría decir cosas como: “Si no sigues mis instrucciones, voy a llamar a ICE” o “Puedo llevarte a la estación de policía en este momento y te enviarán de vuelta”. Otras amenazas podrían incluir no presentar documentación en nombre de la víctima o amenazar con retirar una solicitud pendiente. Es posible que la víctima no sepa cuáles de estas amenazas son falsas y cuáles planea llevar a cabo el abusador, lo que hace que viva con miedo y ansiedad constantes de que algo le suceda.

Categoría E

Amenazar con presentar o presentar informes infundados a la policía, los tribunales, la División de Protección y Permanencia Infantil (DCPP) dentro del Departamento de Niños y Familias, la Junta de Servicios Sociales, Inmigración y Control de Aduanas (ICE) u otras entidades

Como una forma de mantener el control, el abusador puede tratar de involucrar a las agencias gubernamentales para perjudicar a la víctima. Un ejemplo de esto sería llamar al 911 para hacer acusaciones falsas sobre la víctima, o llamar a la policía para que se hagan controles de asistencia social a la víctima sin ninguna razón. El elemento clave aquí es que la información que el abusador está proporcionando a estas agencias es falsa. Mientras el abusador siga llamando y diciendo que está preocupado por la seguridad de alguien, la policía continuará inspeccionando. Otro ejemplo sería el abusador que presenta denuncias falsas ante el DCPP sobre los hijos

de la víctima. Este puede alegar que hay abuso o que el hogar no es seguro para los niños, incluso si este no es el caso, lo que podría resultar en una investigación llevada a cabo por el DCPP. Una vez más, esta categoría se refiere específicamente a las amenazas de llamar o llamadas que se hacen, y al abusador que miente sobre la información que está proporcionando, con alegaciones que no tienen base real.

Categoría F

Amenazar con causar daño o matar a un familiar o una mascota del individuo

Los abusadores pueden usar el temor de la víctima a que sus familiares o mascotas resulten heridos como una forma de control. El abusador sabe que la víctima se preocupa por estas personas/animales y, aunque es posible que no tema por su propia seguridad, no quiere que se lastime a sus seres queridos. Un ejemplo podría ser: “Si no me haces caso, le haré daño a tu madre” o “Haz lo que digo o golpearé a tu hermano”. Con respecto a las mascotas, el abusador puede amenazar con lastimar o matar a la mascota de la víctima o con dejarla salir para que se escape. Los animales pueden ser una fuente de apoyo emocional para las víctimas, y los abusadores pueden tratar de manipular el afecto que la víctima tiene hacia una mascota mediante el uso de estas amenazas.

Categoría G

Amenazar con negar o interferir con la custodia o el horario de visitas paternas o maternas de un individuo, excepto cuando se trate de la ejecución de un acuerdo de custodia válido o una orden judicial de conformidad con la Ley vigente, incluyendo, entre otras, una orden emitida de acuerdo con el Título 9 de los Estatutos Revisados

El abusador también puede tratar de usar a los hijos como una forma de mantener el control sobre la víctima. Si hay una orden de custodia o un plan de visitas establecido, puede tratar de usarlo en su beneficio. Esto se refiere específicamente a las órdenes judiciales válidas que se han dictado en

relación con los hijos en común. Para aquellos que están separados o tienen un hijo en común, podría sonar como “Como me has hecho enojar, no voy a dejar que los niños tengan una visita contigo”; o, “Voy a asegurarme de que te quiten a los niños”. Otro ejemplo podría ser que el abusador se niegue a cumplir las condiciones establecidas en el acuerdo sobre el horario de visitas. Este puede retener a los niños más tiempo del que se le asigna en la orden o tratar de recoger a los niños fuera del horario acordado. También podría incluir conductas destinadas a interrumpir el horario laboral o la vida social de la víctima. A través del uso de los hijos, el abusador se enfoca en personas por las que la víctima se preocupa para causarle más dolor, incluso cuando no puede causar un daño a la víctima directamente.

Categoría H

Cualesquiera otros factores o circunstancias que el tribunal considere relevantes o importantes

Esta categoría está diseñada para abarcar cualquier cosa que no esté cubierta en ninguna de las categorías anteriores. El control coercitivo se manifiesta de muchas formas, y la ley tiene como objetivo asegurar que las víctimas puedan presentar sus casos, incluso si su situación no está es-

pecíficamente establecida en el estatuto. Un ejemplo que encajaría en esta categoría es el caso de un abusador insistiendo en que todas las facturas / gastos compartidos estén solo a nombre de la víctima, o solo a nombre del abusador. Si solo están a nombre de la víctima, esto hace que la víctima sea responsable de las deudas en caso de que el abusador no cumpla con el pago, incluso para cuentas que pueden ser solo para el uso del abusador. Si todo está a nombre del abusador, esto limita el acceso de la víctima a cuentas e información que puede ser importante para ella. Otro ejemplo es no permitir que la víctima ponga una contraseña en sus dispositivos o exigir acceso a sus dispositivos en todo momento para mirar su contenido y monitorear la actividad de la víctima. Este comportamiento también podría incluir que un abusador actúe deliberadamente para que la víctima llegue tarde al trabajo, amenazando su empleo. Los abusadores pueden ser creativos y encontrar muchas maneras de mantener el control.

Creo que mi situación encaja en estas categorías, ¿qué debo hacer?

Si tiene una orden de restricción temporal y va a participar en una audiencia para solicitar una orden de restricción final, considere las categorías anteriores. Si aplican a su situación, usted puede compartir ejemplos durante su testimonio ante el tribunal para apoyar su solicitud de una orden

Una de las cosas más difíciles que un sobreviviente puede hacer es dar ese primer paso y reconocer que la situación en la que se encuentra es dañina y perjudicial para ella.

de restricción final. Los ejemplos de control coercitivo deben ser breves, con el fin de que el tribunal se haga una idea de la naturaleza de su relación con el abusador. El enfoque principal de su testimonio debe ser los actos más recientes de violencia doméstica, porque un tribunal no puede emitir una orden de restricción final basada solo en el control coercitivo.

Una de las cosas más difíciles que un sobreviviente puede hacer es dar ese primer paso y reconocer que la situación en la que se encuentra es dañina y perjudicial para ella. A menudo hay historia, apego e incluso amor que le hacen sentir que está conectada con el abusador, y hace que parezca imposible escapar. Sin embargo, hay pasos que los sobrevivientes pueden tomar para salir del abuso y el control que los ha mantenido atrapados e impotentes. Hay recursos disponibles para los sobrevivientes, que van desde asistencia financiera y vivienda hasta ayuda legal y terapia. ▲

Otras recursos para solicitar una orden de restricción por violencia doméstica

19 delitos catalogados como violencia doméstica lsnj.pub/19-crimes-Sp

Cómo prepararse para una evaluación del riesgo en un caso de violencia doméstica lsnj.pub/DV-risk-assess-Sp

La creación de un plan de seguridad en caso de violencia doméstica lsnj.pub/DV-safety-plan-Sp

Serie de vídeos sobre derechos legales en las órdenes de restricción lsnj.pub/RestrainingOrders-Sp

Formulario de suscripción

Cuáles son sus **DERECHOS LEGALES®**

☐ Si, quiero suscribirme a *Cuáles son sus derechos legales®*. Se adjunta un cheque / giro postal de \$20.00 para una suscripción anual a la edición impresa (10 números).

☐ Nueva suscripción ☐ Renovación (adjunte etiqueta)

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad, estado, código postal _____

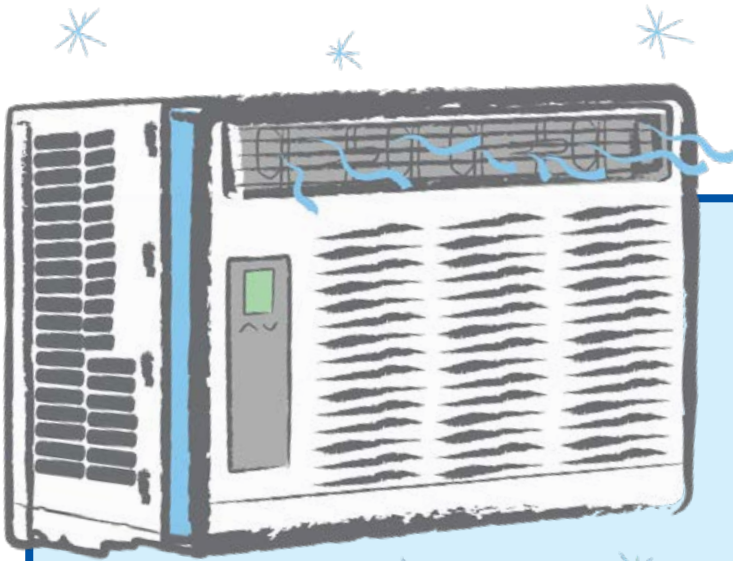


¡Manténgase al tanto! Escanee este código QR para recibir una notificación por correo electrónico cada vez que *Cuáles son sus derechos legales* y otros boletines se publiquen en la página web.

Cheques a nombre de
Legal Services
of New Jersey

Envíe el cupón y el pago a
Legal Services of New Jersey
P.O. Box 1357
Edison, NJ 08818-1357

Diciembre 2025

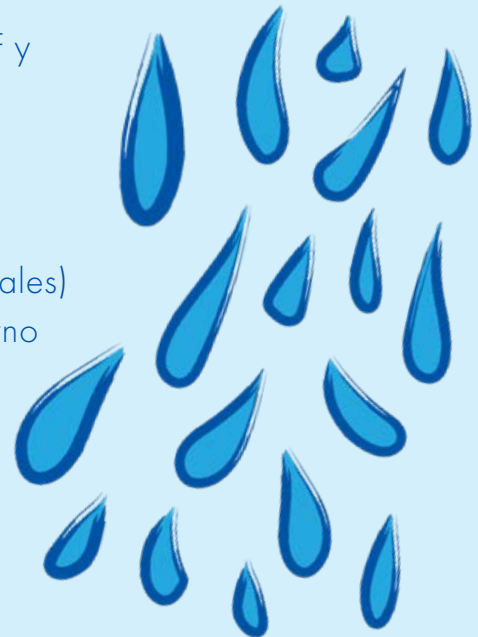


¿Está teniendo dificultades con elevadas facturas de energía y agua?

Los consumidores en Nueva Jersey se siguen enfrentando a aumentos en sus facturas de servicios públicos. Afortunadamente, Nueva Jersey cuenta con programas de asistencia para el gas, la electricidad, el agua e incluso las aguas residuales, que ayudan a mantener sus facturas de servicios públicos asequibles y pueden evitar cortes de servicios públicos esenciales.

Lea “Ayuda con sus facturas de energía y agua” en nuestro sitio web en lsnj.pub/energy-assist-sp para obtener más información sobre los siguientes programas:

- Programas de Asistencia para Electricidad y Gas (USF y LIHEAP)
- Programa de asistencia para la energía *Lifeline*
- New Jersey SHARES
- Asistencia de pago para Gas y Electricidad (PAGE)
- Programas de asistencia para el agua (y aguas residuales)
- Protecciones contra cortes de servicio durante el invierno
- Protecciones adicionales contra cortes de servicio
 - Protecciones por condiciones meteorológicas extremas
 - Contacto en persona
 - Saldo mínimo atrasado
 - Equipo de soporte vital





Los plazos y requisitos laborales de SNAP

Si debido a las reglas de los plazos límite, usted está perdiendo las prestaciones de SNAP, NO SE RINDA! Si trabaja o participa en actividades laborales, o si está exento de las reglas, todavía podría recibir más auxilios de SNAP.

El programa NJ SNAP (cupones para alimentos) tiene requisitos laborales y límites de tiempo que se aplican a algunos adultos que reciben cupones. Estas reglas estuvieron "suspendidas" por varios años, pero a partir de diciembre de 2025, volverán a estar vigentes en la mayor parte de Nueva Jersey. Dichas reglas se aplican en el caso de los adultos "sin impedimentos físicos" que no tienen hijos menores de 14 años en el hogar beneficiario de SNAP.

¿Quién es ABAWD?

Las siglas ABAWD quieren decir, *Able Bodied Adults Without Dependents* (adultos sanos sin dependientes a cargo). Se refiere a cualquier adulto entre los 18 y los 64 años que no esté discapacitado, no esté embarazada y que no viva en un hogar donde haya menores de edad. Si usted es un ABAWD, sólo puede recibir SNAP (cupones para alimentos) durante tres meses en un periodo de 36 meses, a menos que cumpla con una excepción o con los requisitos laborales.

¿Cuáles son los requisitos laborales para los ABAWD?

Usted tiene que:

- ✓ Trabajar o hacer trabajo voluntario durante 20 horas a la semana/80 horas al mes, o
- ✓ Participar en un programa de empleo y capacitación de SNAP o estar en un programa de *workfare*.

¿Los requisitos de trabajo para un adulto ABAWD se aplican a mi caso?

La regla de trabajo y el plazo de los tres meses no se aplican a su caso si usted:

- ☐ Es menor de 18 años o mayor de 65 años de edad.
- ☐ No puede trabajar 20 horas o más a la semana debido a un problema físico o mental.
- ☐ Está al cuidado de un menor en su familia beneficiaria de SNAP (usted no necesita ser el padre del niño).
- ☐ Está recibiendo o ha solicitado Seguridad de Ingreso Suplementario (SSI) o el Seguro por Incapacidad del Seguro Social (SSDI).
- ☐ Está recibiendo beneficios de desempleo o tiene una solicitud pendiente.
- ☐ Está embarazada.
- ☐ No puede trabajar por que en su hogar cuida a un enfermo o discapacitado.
- ☐ Está inscrito, al menos medio tiempo, en una escuela.
- ☐ Está en un programa de rehabilitación de drogas o alcohol.
- ☐ Se le ha aplazado la participación en el programa de trabajo de WFNJ/GA.
- ☐ Trabaja y gana al menos 217,50 dólares por semana.

Si sus beneficios cesan y piensa que fue un error, usted puede pedir una audiencia imparcial.

¿Qué ocurre si no estoy de acuerdo con la decisión de recortar mis cupones de SNAP?

Si pierde sus beneficios de SNAP debido a la regla de trabajo, o porque las reglas dicen que usted ya ha usado el plazo de los tres meses, pero no está de acuerdo, apele de inmediato. Si presenta una apelación dentro de los 15 días desde la fecha del aviso, podrá seguir recibiendo los cupones SNAP durante la apelación.

¿Cómo solicito una audiencia imparcial?

- ✓ **Llame a la Línea directa estatal encargada de las audiencias imparciales al 1-800-792-9773**
- ✓ **Hágalo por escrito**
Usted debe hacer su solicitud por escrito aun si va a la oficina de la agencia para pedir una audiencia; guarde una copia y pida un recibo. De esa manera tendrá una prueba de que solicitó una audiencia.
- ✓ **Llame a la oficina del bienestar social**
Hable con el encargado de su caso SNAP o con el coordinador de audiencias imparciales y dígame que usted quiere una audiencia. Asegúrese de pedirle el nombre a la persona con quien hable y de anotarlo. Pida que le envíen una carta confirmando que usted ha solicitado una audiencia.

¿Cuánto tiempo tengo para solicitar una audiencia imparcial?

Si quiere que la oficina del bienestar social no le cambie sus beneficios de SNAP mientras usted espera una audiencia, tendrá que solicitarla dentro de los **15 días** a partir del día en que reciba el aviso de algún cambio ocurrido en su caso. Cuando pida la audiencia, cerciórese de decir que quiere que sus beneficios continúen. (Si pierde su apelación, tendrá que devolver las ayudas extras que haya recibido. Normalmente, la oficina de SNAP recuperará dicha suma restándola de los beneficios futuros que usted pueda recibir cada mes hasta que se haya pagado la cantidad entera).

En el caso de SNAP (cupones para alimentos) usted tiene **90 días** a partir de la fecha de la decisión tomada por la División de Servicios Sociales para solicitar una "audiencia imparcial". (Pero si desea que sus beneficios continúen llegando sin cambios mientras espera una audiencia, todavía tendrá que solicitar la audiencia dentro de los 15 días a partir de la decisión de la agencia).

Si necesita ayuda con sus beneficios SNAP, puede llamar a LSNJLAWSM, la línea directa de asistencia jurídica de Servicios Legales de Nueva Jersey para todo el estado:

www.lsnjlawhotline.org

1-888-LSNJ-LAW

(1-888-576-5529)

El trabajo de Servicios Legales de Nueva Jersey sobre asuntos relacionados con SNAP está financiado en parte por FRAC & NJ Food Security Initiative.



© Tiffani Smith

¿Pueden Servicios Legales encargarse de mi caso?

Servicios Legales maneja casos civiles —no penales— en Nueva Jersey. Esto incluye áreas como vivienda, salud, familia, educación y derechos del consumidor, por nombrar unos pocos.

¿Quién reúne los requisitos para recibir Servicios Legales?

Para recibir nuestros servicios, necesitamos examinar sus ingresos. Las pautas de ingresos varían y algunos tipos de ingresos no se cuentan, por lo que es mejor llenar la solicitud para ver si reúne los requisitos.

Visite nuestro sitio Web —
www.lsnjlaw.org/sp

El sitio web de LSNJ con educación legal puede ayudarle a encontrar un abogado o guiarle en representarse a sí mismo. El sitio incluye información legal y actualizaciones en 18 áreas de derecho civil en Nueva Jersey, así como muchas publicaciones y videos sobre los derechos legales, y el acceso a formularios y procesos judiciales.

La línea directa LSNJLAWSM

Asesoramiento jurídico GRATUITO y recomendaciones

Solicite por medio de la Internet en www.lsnjlawhotline.org

1-888-LSNJ-LAW (1-888-576-5529)

Horario de la línea directa lunes a viernes, 8 a.m. a 5:30 p.m.

Los Programas de Servicios Legales de Nueva Jersey

Central Jersey Legal Services

Condado de Mercer	609-695-6249
Condado de Middlesex	732-249-7600
Condado de Union	908-354-4340

Essex-Newark Legal Services

973-624-4500

Legal Services of New Jersey

La línea directa LSNJLAWSM 1-888-576-5529

Legal Services of Northwest Jersey

Condado de Hunterdon	908-782-7979
Condado de Morris	973-285-6911
Condado de Somerset	908-231-0840
Condado de Sussex	973-383-7400
Condado de Warren	908-475-2010

Northeast New Jersey Legal Services

Condado de Bergen	201-487-2166
Condado de Hudson	201-792-6363
Condado de Passaic	973-523-2900

South Jersey Legal Services

Entrevistas iniciales

centralizadas para SJLS	800-496-4570
Condado de Atlantic	609-348-4200
Condado de Burlington	609-261-1088
Condado de Camden	856-964-2010
Condado de Cape May	609-465-3001
Condado de Cumberland	856-691-0494
Condado de Gloucester	856-848-5360
Condado de Monmouth	732-414-6750
Condado de Ocean	732-608-7794
Condado de Salem	856-691-0494