

# te mereces una zona segura.

Infórmate sobre la violencia en las parejas adolescentes.



## Despierta a la realidad.

Sueñas con las posibilidades que te presenta la vida. Y, como adolescente, la vida te invita a explorar. Pero, saber cuando alguien te está lastimando es una parte importante de madurar como persona. ¿Estás en una relación abusiva? ¿Conoces a alguien que sea víctima de abuso?

No dejes que nadie te desprecie. Y no lo hagas tú tampoco. Tú eres la primera persona a quien debes querer.

## Tienes que ser realista

**Quizás piensas esto:** Si mi pareja me golpea es porque he hecho algo malo para provocarlo.

**La realidad:** La violencia entre personas que mantienen una relación no se debe a enojos ni a discusiones provocadas. Es una cuestión de poder y control. Nadie hace que otra persona se comporte con violencia; es una decisión que toma la propia persona. Y no existe ninguna razón válida para actuar con violencia hacia tu pareja.

**Quizás piensas esto:** Mi pareja debe quererme mucho ya que siempre está pendiente de mí y quiere estar conmigo día y noche.

**La realidad:** Los celos y los sentimientos posesivos son una de las primeras señales de abuso. A menudo significa que la persona te ve como una posesión, no como un igual. En una relación sana y cariñosa, las personas confían y se apoyan entre sí, y respetan su independencia.

**Quizás piensas esto:** La violencia en las relaciones de pareja sólo ocurre a personas que consumen drogas o alcohol.

**La realidad:** Aunque el alcohol y las drogas pueden estar presentes durante los actos de violencia, estas sustancias no son, necesariamente, la causa de la violencia. La violencia es un tipo de conducta que se aprende y no es la manera adecuada de resolver conflictos.

**Quizás piensas esto:** La violencia cesará una vez que nos casemos o tengamos un niño.

**La realidad:** Muchas adolescentes embarazadas dicen que el abuso comenzó o empeoró después de quedarse embarazadas. Y el sentido de posesión, inseguridad y violencia de la persona que abusa aumenta normalmente después de casarse.

## infórmate a fondo

Una de cada cinco alumnas de secundaria y uno de cada diez alumnos ha experimentado violencia en la relación con su pareja. Esto significa que es probable que tú o uno de tus amigos o amigas tenga que afrontar este problema. Infórmate bien para poder romper el ciclo de la violencia.

La violencia entre parejas surge cuando una persona hace uso del poder para controlar a la otra a través del miedo y la intimidación, lo cual incluye a menudo la amenaza o uso de violencia.

## Esto podría incluir:

- **abuso físico:** golpes, puñetazos, bofetadas o tratar de estrangular a la persona
- **abuso afectivo:** amenazas, decir qué ropa puedes ponerte o a quién puedes ver
- **abuso verbal:** insultos, gritos o burlas
- **abuso sexual:** violación, obligarte a mantener cualquier tipo de actividad sexual en contra de tu voluntad, obligarte a tener sexo sin protección y no hacerte caso cuando dices “no”

## hazte estas preguntas

¿Estoy en una relación sana? Marca a continuación si estas descripciones son Verdaderas o Falsas:

### V o F Mi pareja:

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | es muy celoso(a) y me acusa constantemente de coquetear y de engañarle. Siempre está pendiente de todo lo que hago.                                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | me humilla y me hace sentir que no sé hacer nada bien.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | me dice a quién puedo ver y hablar y a quién no. me obliga a tener sexo o no me deja que usemos protección.  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | tiene grandes cambios de humor; pasa en un momento de gritar y estar enojada a mostrarse cariñosa y pedir perdón.                                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | golpea, abofetea, pateo, da puñetazos o me amenaza con lastimarme físicamente.   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | amenaza con lastimarme a mí, a mi familia o a mis amigos si alguna vez llego a hablar con ellos de lo que verdaderamente pasa en nuestra relación. |

Si has respondido “Verdadero” a alguna de las descripciones anteriores, es posible que tu relación no sea tan buena como tú te mereces. Si no te sientes seguro(a) con tu pareja, habla con tu enfermera o con tu médico. Ellos se preocupan por ti y por tu seguridad, y están a tu disposición para ayudarte. Lee el plan de seguridad de la siguiente página y prepara tu propio plan.

Te mereces que tu pareja te trate con cariño y respeto. Sea cual sea tu entorno personal, edad u orientación sexual, tienes derecho a una relación sana y sin violencia.

## Si alguien que tú conoces está siendo víctima de abuso

Tu amiga o amigo puede pensar que no tiene dónde pedir ayuda o que es culpa suya.

- Ofrecele apoyo afectivo y expresa tu inquietud por su seguridad
- No subestimes el peligro ni juzgues las decisiones que tome
- Ayúdale a encontrar organizaciones locales que puedan prestarle ayuda
- Díselo a un adulto en quien confíes
- Si piensas que está siendo agredido(a), llama al **911**

## Si alguien que tú conoces está abusando de su pareja

- Dile algo. El silencio equivale a decir que el abuso no es un problema
- Dile que sus acciones te molestan y que los insultos a su pareja te hacen sentirte mal
- Dile que te preocupas por él(ella) y que debe obtener la ayuda de un profesor, consejero, médico u otro adulto
- No aceptes ninguna excusa que te dé para justificar el abuso

## tus derechos en la relación con tu pareja

- tengo derecho a que se me trate con respeto.
- tengo derecho a decir NO y a no sentirme culpable.
- tengo derecho a cambiar de parecer.
- NO me merezco que me golpeen.
- no me merezco que me insulten.
- tengo derecho a decidir qué ropa ponerme y quiénes son mis amigos.

## piensa en tu seguridad

Si estás en una relación abusiva, es importante que pienses en tu seguridad. Recuerda que el abuso nunca es culpa tuya y que no estás solo(a). El apoyo de tus amistades, familia, profesores, consejeros y clero te puede ayudar a librarte de la violencia en tu relación; por ello, no dudes en pedir ayuda.

### Habla con alguien de confianza sobre lo que te está pasando.

Confío en la siguiente persona o personas (un familiar, profesor, médico o enfermera)  
para hablar sobre el tema: \_\_\_\_\_

Llama gratis a la **Línea Directa Nacional contra la Violencia Doméstica** al **1-800-799-SAFE** o al **1-800-799-7233** (las 24 horas del día, los 7 días de la semana).

La línea directa ofrece recursos en todo el país para adolescentes y puede ayudarte a planear tus siguientes pasos. Ni siquiera tienes que dar tu nombre si no lo deseas.

Un lugar conveniente y privado donde puedo hacer una llamada es: \_\_\_\_\_

**Si te encuentras en peligro inmediato, llama al 911.** Confía siempre en tu instinto.



## dónde conseguir ayuda

National Domestic Violence Hotline  
(Línea Directa contra la Violencia Doméstica)  
**1-800-799-SAFE** o **1-800-799-7233**  
**ndvh.org**

Family Violence Prevention Fund  
**endabuse.org**

Kaiser Permanente Northern California Family  
Violence Prevention Program  
**kp.org/domesticviolence**

Kaiser Permanente Health Encyclopedia  
**kp.org**

National Library of Medicine  
**nlm.nih.gov/medlineplus/domesticviolence.html**

National Women's Health Information Center  
**4woman.gov/violence/types/dating.cfm**

National Teen Dating Violence Helpline  
**loveisrespect.org**

Centers for Disease Control and Prevention (CDC)  
**www.chooserrespect.org**

Liz Claiborne's "Love is Not Abuse" campaign  
**loveisnotabuse.com**

Community United Against Violence Support Line  
*Organización sensible al apoyo de la comunidad lesbiana, homosexual,  
bisexual y transexual.*  
**1-415-333-HELP** o **1-415-333-4357**  
**cuav.org**

Rape, Abuse and Incest National Network (RAINN)  
**1-800-656-HOPE** o **1-800-656-4673**  
**million.rainn.org**

