

sesión 13: hoja RECONOCER Y RESPONDER A LA VIOLENCIA EN UNA RELACIÓN

Adaptado de Facts for Teens: Teen Dating Violence, NYVPRC, www.safeyouth.org

Todo tipo de relación íntima puede ser abusiva o violenta. Esto le pasa a las parejas que están casadas, viviendo juntos, saliendo o hasta aquellos que acaban de conocerse y hay alguna atracción entre ellos.

SEÑALES DE AVISO QUE UNA RELACIÓN PUEDE VOLVERSE VIOLENTA:

- Tu novio o novia te presiona poco después de comenzar a salir para hacer la relación más seria o te presiona para tener sexo.
- Tu novio o novia muestra celos y posesión extremos y piensa que estas demostraciones destructivas de emoción son señales de amor.
- Tu novio o novia trata de controlarte y de tomar a la fuerza todas las decisiones que afectan a los dos, negándose a tomar tus puntos de vista o deseos en serio. También puede tratar de impedir que pases tiempo con amigos cercanos o la familia.
- Tu novio o novia te maltrata verbalmente o emocionalmente haciendo cosas como gritarte, insultarte, manipularte, regar rumores degradantes y falsos sobre ti, y tratando de hacerte sentir culpable.
- Tu novio o novia bebe demasiado o usa drogas y después culpa al alcohol y las drogas por su comportamiento.
- Tu novio o novia amenaza con violencia física.
- Tu novio o novia ha maltratado a un antiguo novio o novia o acepta y defiende el uso de violencia de otros.
- Si estás en una relación de noviazgo que de cierta manera parece incómoda, tensa o hasta aterradora, confía en tus sentimientos y sal de ella. Puede convertirse, o puede ya ser, abusiva.

QUÉ HACER SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN QUE ES O PUEDE VOLVERSE VIOLENTA

- Acepta el hecho de que la violencia no va a dejar de ocurrir.
- Acepta el hecho de que no puedes cambiar el comportamiento de tu novio o novia cambiando tu comportamiento, y que no eres responsable por el maltrato.
- Reconoce que tu novio o novia puede necesitar asesoramiento u otra ayuda externa para cambiar.
- Busca ayuda. Habla con alguien en quien confías, como un maestro, un consejero, un pastor, un doctor, una amistad o un padre.
- Llama a la policía o a un centro local de ayuda contra la violencia doméstica.
- Llama o envía un correo electrónico a la Línea Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233; www.ndvh.org

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO O AMIGA QUE QUIZÁS ESTÉ EN UNA RELACIÓN VIOLENTA

- Trata de averiguar con seguridad diciendo algo como “No parece estar feliz como de costumbre” o preguntando en términos generales, “¿Hay algo de lo que quieres hablar?”
- Escucha sin juzgar, condenar o dar consejo no deseado.
- Si un amigo o amiga quiere ayuda, sugiere que hable con un adulto de confianza o llame a una organización local de violencia doméstica. Ofrece acompañarla o acompañarlo.
- Si tú crees que tu amiga o amigo está en grave peligro, habla inmediatamente con un adulto en quien confías sobre la situación de tu amiga o amigo para que no lleves la carga solo. No trates de “rescatar” a tu amiga o amigo o ser un héroe y tratar de hacerle frente a la situación solo.

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO O AMIGA QUE QUIZÁS SEA UN ABUSADOR

- Habla con la persona en privado sobre el uso de la violencia.
- Trata que tu amigo entienda que ese comportamiento está mal y es ilegal.
- Dile a tu amigo que no te juntarás más con él si esto continúa.