

RECONOCIENDO Y RESPONDIENDO A LA VIOLENCIA *en una Relación*

Todo tipo de relación íntima puede ser abusiva o violenta. Le ocurre a parejas casadas, que viven juntos o que están saliendo, o hasta a los que apenas se han conocido y hay algo de atracción entre ellos.

SEÑALES DE PELIGRO QUE INDICAN CUANDO UNA RELACIÓN SE PODRÍA VOLVER VIOLENTA

- Tu novio o novia te pone presión, poco después de empezar a salir, juntos para que hagan la relación muy seria, o te presiona para que tengan sexo.
- No te sientes cómodo/a diciendo “no” cuando tu novio o novia quiere que hagas algo, tal como tomar alcohol o usar drogas.
- Tu novio o novia se vuelve muy celoso/a y posesivo/a y piensa que estas demostraciones destructivas de emoción son muestras de amor.
- Tu novio o novia trata de controlarte y forzosamente tomar toda decisión en cuanto a cosas que tienen que ver con ustedes dos, y rechaza tomar en serio tu punto de vista o deseos. Él o ella también puede intentar no permitirte pasar tiempo con tus amigos o familia.
- Tu novio o novia te maltrata verbal y emocionalmente al gritarte, menospreciarte, decirte groserías, manipularte, pasar rumores falsos y humillantes de ti, y tratar de hacerte sentir culpable.
- Tu novio o novia usa drogas y después culpa al alcohol y las drogas por su comportamiento.
- Tu novio o novia amenaza usar violencia física.
- Tu novio o novia previamente ha maltratado a un novio o novia o acepta y defiende el uso de violencia por otros.
- Tu novio o novia te presiona, controla o falta respeto usando la tecnología, tal como los mensajes de texto, correo electrónico, Facebook, Twitter, etc.
- Si estás en una relación en la que sientes incomodidad, peligro, tensión o hasta temor, debes confiar en tus sentimientos y salirte de ella. Se podría volver, o ya puede ser, una relación abusiva.

LO QUE PUEDES HACER SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN QUE ES O SE PUEDE VOLVER VIOLENTA

- Acepta el hecho que la violencia no simplemente va a terminar o desaparecer.
- Acepta el hecho que no puedes cambiar el comportamiento de tu novio o novia por medio de cambiar tu propio comportamiento, y que no eres responsable del abuso.
- Reconoce que tu novio o novia quizás necesita consejería u otra ayuda de afuera para cambiar.

RECONOCIENDO Y RESPONDIENDO A LA VIOLENCIA *continuación*

- Busca ayuda. Habla con alguien en quien confías, como un maestro, consejero escolar, doctor, amigo o uno de tus padres.
- Comunícate con la policía o un centro local de violencia intrafamiliar.
- Comunícate con la Línea Nacional de Ayuda Contra el Abuso de Novios (National Teen Dating Abuse Helpline), al (866) 331-9474 o (866) 331-8453 TTY, o visita la página Internet www.loveisrespect.org. Esta es una línea de ayuda para adolescentes que buscan hablar por teléfono o charlar en línea con otros adolescentes capacitados sobre asuntos de relaciones sanas.

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE QUIZÁS ESTÁ EN UNA RELACIÓN VIOLENTA

- Trata de estar seguro diciendo algo como, “No pareces estar tan contento como lo normal” o pregunta en términos generales, “¿Hay algún asunto del que quieres hablar?”
- Escuchar sin juzgar, sin condenar y sin dar consejos no solicitados.
- Si un amigo quiere ayuda, sugiere que él o ella hable con un adulto de confianza o una organización local de violencia intrafamiliar. Ofrecele ir juntos. Anima a tu amigo a visitar www.loveisrespect.org.
- Si piensas que tu amigo se encuentra en peligro grave, habla inmediatamente con un adulto en quien confías sobre la situación de tu amigo para que no lleves la carga solo. No intentes “rescatar” a tu amigo ni ser un héroe al tratar de manejar la situación por ti mismo.

CÓMO AYUDAR A UN AMIGO QUE QUIZÁS ES UN ABUSADOR

- Habla con la persona en privado sobre su uso de violencia y dile dónde acudir para recibir ayuda.
- Trata de lograr que tu amigo entienda que el comportamiento está mal y es ilegal. Habla claro y directo.
- Trata de lograr que tu amigo hable con un consejero o maestro u otro adulto de confianza sobre su comportamiento. La probabilidad es alta que los que perpetran la violencia contra una pareja a temprana edad están presenciando la violencia o ellos mismos están en peligro; la clave es conseguirles ayuda.
- Habla con amigos mutuos sobre lo que estás presenciando y cómo pueden ayudar a su amigo/a a cambiar su comportamiento.
- Si piensas que tu amigo se encuentra en peligro grave, habla inmediatamente con un adulto en quien confías sobre la situación de tu amigo para que no lleves la carga solo. No intentes “rescatar” a tu amigo ni ser un héroe al tratar de manejar la situación por ti mismo.