

El amor no debería doler...



¿Qué puedes hacer?

Toda relación tiene sus altas y sus bajas, pero algunas relaciones son sanas, otras no son saludables y algunas más son total y absolutamente dolorosas o incluso peligrosas. Los sentimientos fuertes pueden hacer que sea difícil notar la diferencia.

sana

¿Cómo es una relación sana?

En una relación sana, tu novio/a:

- Te respeta a ti, respeta tus decisiones y te trata como a su igual.
- Es abierto/a y honesto/a.
- Respeto tus límites y tu necesidad de tener tiempo a solas y para estar con tus amigos y familiares.

La honestidad, la comprensión y el respeto son sanos.

En una relación sana, no te da miedo compartir tus pensamientos y sentimientos.

insana

¿Cómo es una relación insana?

Aunque no haya maltrato físico en una relación no significa que sea sana.

En una relación insana, tu novio/a:

- Es desconsiderado/a, irrespetuoso/a o desconfiado/a.
- Tiene problemas para compartir sus sentimientos y pareciera no interesarse en los tuyos.
- Se enoja fácilmente y puede gritarte o en ocasiones insultarte, pero luego se disculpa hasta que lo vuelve a hacer.
- Te humilla por Internet o frente a tus amigos.
- Siente celos de tu familia o de tus amigos.
- Te amenaza con exponerte o con contar cosas que ustedes han compartido en privado.
- Intenta controlarte; por ejemplo, te impide hacer lo que quieres o te presiona a hacer lo que no quieres.
- Te presiona para seguir siendo novios si tú le dices que quieres romper.
- Las conductas desconsideradas y controladoras no son saludables.

Si no estás seguro/a, pon tu relación a prueba en:

www.loveisrespect.org

¿Cuándo es destructiva una relación?

Una relación destructiva puede parecer “amor” al principio, pero con el tiempo comienza a sentirse como “control”. La violencia en el noviazgo (o el maltrato en las relaciones) es un patrón de conducta abusiva que ocurre durante una relación de pareja. Puede tomar muchas formas, incluyendo el maltrato verbal, emocional o físico y el abuso sexual. Aunque no siempre involucra violencia física, las víctimas generalmente temen a la reacción de su novio/a si las cosas no se hacen a su manera. A menudo comienza con insultos, amenazas, celos o conductas controladoras, pero con el tiempo puede resultar en una lesión física grave y, en algunas ocasiones, en la muerte.

destructiva

Una relación puede ser destructiva si tu novio/a:

- Te busca constantemente para saber dónde y con quién estás.
- Revisa tu celular para vigilar tus llamadas y mensajes de texto. Utiliza las redes sociales para vigilarte, acosarte o avergonzarte.
- Te toma fotos sexuales o te pide que se las envíes.
- Te insulta —te llama “estúpido/a” y “haragán”— y te critica.
- Es controlador/a y posesivo/a contigo.
- Te sigue o rastrea, o aparece inesperadamente.
- Quiere estar contigo todo el tiempo.
- Te impide ver a tus familiares y amigos.
- Te acusa de serle infiel o se muestra irrazonablemente celoso/a.
- Amenaza con lastimarte a ti, a tu mascota o a alguien a quien estimas.
- Te amenaza con lastimarse.
- Te abofetea, te pega, te empuja o te lastima de alguna manera.
- Te presiona o fuerza a hacer cosas que no deseas (como ir más allá en términos sexuales o consumir alcohol o drogas).
- Se niega a aceptar que tú quieres terminar la relación.

If you are being abused, it's not your fault and you are not alone. Help is available!

no esperes

¿Qué debes hacer si te preocupa tu relación?

- Si te encuentras en peligro inminente, llama al 911.
- Confía en tus instintos. No le restes importancia al peligro.
- Habla con algún adulto de tu confianza: tus padres, otro familiar, un asesor de la escuela, una maestra, un entrenador, un pastor o un líder de jóvenes.
- Llama a la Línea de Ayuda Nacional contra la Violencia en el Noviazgo de Adolescentes al 1-866-331-9474. Esta llamada es CONFIDENCIAL.
- Toma en serio las amenazas. El peligro puede aumentar incluso después de terminar la relación.
- Asegúrate de pensar cómo puedes estar a salvo en cada situación. Por ejemplo, planea con anticipación lo que harás si la persona a quien le temes se aparece o te confronta en la escuela, en tu casa o en la comunidad. Encontrarás planes de seguridad disponibles en:
www.loveisrespect.org/get-help/safety-planning
www.breakthecycle.org/content/safety-planning
- Informa al personal de seguridad y a la dirección de tu escuela, y busca su apoyo. Pídeles que estén pendientes de ti.
- ¡NO ESPERES! La violencia en el noviazgo en los adolescentes puede conducir a largo plazo a riesgos de depresión, trastornos alimenticios, consumo de sustancias y otros problemas graves.

ayuda

¿Qué puedes hacer si tu amigo/a se encuentra en una relación destructiva?

- Dile que te preocupa y que quieres ayudar. Por ejemplo: “Todos podemos terminar en una relación destructiva. ¡No es tu culpa!”
- Compártele los recursos de este folleto. Llama a la Línea de Ayuda contra la Violencia en el Noviazgo de Adolescentes para informarte de más recursos en tu área.
- Si consideras que tu amigo/a se encuentra en peligro, habla con un adulto de tu confianza. ¡La seguridad de tu amigo/a es más importante que mantener un secreto!
- Aunque es bueno alzar la voz cuando algo nos preocupa, no confrontes al agresor; podría ser peligroso para ti y para tu amigo/a.

¿Y si tú eres el agresor?

- Cambia primero por ti. Tu futuro será mejor, garantizado.
- Asume la responsabilidad por tus acciones. No importa qué tan enojado/a estés, nadie merece que lo maltraten.
- Una conducta agresiva es una conducta aprendida. ¡Puedes cambiarla!
- Si consideras que se está calentando la discusión, aléjate.
- Tómate una pausa de la relación... antes de que hagas algo de lo que te puedas arrepentir después.
- Habla con un adulto de tu confianza (tus padres, otro familiar, un asesor de la escuela, una maestra, un entrenador, un pastor o un líder de jóvenes) o llama a una línea de ayuda para preguntar dónde puedes encontrar ayuda disponible en tu comunidad.
- ¡Busca ayuda ya! El problema no desaparecerá, a menos de que hagas algo para cambiar tu conducta.

precaución

ALGUNAS PALABRAS SOBRE LAS REDES SOCIALES Y LA TECNOLOGÍA: Ten mucho cuidado con lo que compartes; vigila tus ajustes de privacidad y otras opciones, como el seguimiento del GPS en tu teléfono. Una vez que has compartido algo (como una foto o un mensaje), pierdes el control sobre ello. Lo que parece que está bien compartir cuando tienes una relación con una persona puede ser usado para avergonzarte o lastimarte si esa relación termina.

acción

¿Qué más puedes hacer?

- Habla acerca de la violencia en el noviazgo. Alza la voz cuando seas testigo de ella. ¡Actúa!
- Visita <http://www.livethegreendot.com> para conocer más acerca de lo que puedes hacer si observas que una persona está siendo abusiva o tratando de aprovecharse de otra persona.
- Participa en organizaciones que realicen actividades para prevenir la violencia. Puedes encontrarlas a través de tu escuela o de agencias como GreenHouse17 y el centro Bluegrass Rape Crisis Center.
- Visita www.loveisrespect.org y comprométete a fomentar las relaciones sanas y seguras.
- Asegúrate de que el personal de tu escuela y los legisladores sepan que los adolescentes merecen protección contra el maltrato. Puedes escribir una carta a tu congresista o reunirte con el asesor o el director de tu escuela.

¡Todos merecemos estar en una relación sana y libre de violencia!

¡mira esto!

Recursos nacionales (24x7):

Línea de Ayuda Nacional contra la Violencia en el Noviazgo de Adolescentes: 1-866-331-9474
Línea de Ayuda Nacional contra la Agresión Sexual: 1-800-656-HOPE
Línea de Ayuda Nacional contra la Violencia Familiar: 1-800-799-7233 o 1-800-787-3224 (TTY)

Recursos en Internet:

www.loveisrespect.org (con chat en vivo)
www.futureswithoutviolence.org
www.stopdatingviolence.org
www.loveisnotabuse.com
www.rainn.org
www.breakthecycle.org
www.livethegreendot.com

Recursos de emergencia en el condado de Fayette (24x7):

División de Policía..... 911 o 258-3600
Bluegrass Rape Crisis Center* 1-800-656-4673
GreenHouse17* (Toda una gama de servicios contra la violencia familiar, incluyendo un refugio)..... 1-800-544-2022

Otros recursos de la comunidad:

Supervisión comunitaria..... 425-2680
Chrysalis House* 977-2523
Fiscalía del Estado 246-2060
Fiscalía del Condado..... 254-4941
Dpto. de Servicios basados en la Comunidad..... 245-5258
Cárcel Preventiva 425-2700
Secretario del Tribunal de Distrito—Órdenes de protección 246-2248
Consejo de Prevención de la Violencia Familiar* 258-3803
Información de servicios humanos y de salud 211
Ayuda legal de Bluegrass* 233-4556
Oficina de los Amigos del Tribunal 246-2222
Oficina del Alcalde (Centro de Amanda) 252-1771
Sunflower Kids (visitas supervisadas) 268-0487
Libertad vigilada y bajo palabra del estado 246-2177
The Nest—Centro para Mujeres, Niños y Familias* 259-1974
Dpto. de Policía de la Universidad de Kentucky..... 257-1616
Programa de Evaluación Objetivo de la U.K. (TAP) 245-5109
Centro de Prevención e Intervención contra la Violencia de la U.K. (VIP) 257-3574
Notificación de víctimas (VINE):
Salida de prisión del agresor 1-800-511-1670
Orden de protección de VINE..... 1-800-511-1670

El asterisco (*) indica una agencia United Way.

EL AMOR



no debería doler.

¿Qué es una relación sana?

¿Tu novio/a es controlador/a?

¿Conoces a alguien que sea maltratado/a por su novio/a?

Cómo ayudarte o ayudar a alguien en necesidad . . .

Patrocinado por:
Gobierno de Lexington Condado Urbano de Fayette
División de Policía
Consejo de Prevención de la Violencia Familiar

Este proyecto está respaldado por la Subvención No. 2011-WE-AX-0011 asignada por la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres del Departamento de Justicia de EE.UU. Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación, programa o exposición son de los autores y no necesariamente reflejan los puntos de vista de la Oficina sobre la Violencia contra las Mujeres del Departamento de Justicia de EE.UU.