
¿Estás saliendo con alguien que...

- ... es celoso o posesivo contigo o no permite que tengas tus propios amigos?
- ... siempre te está controlando o cuestionando lo que haces cuando no estás con él o ella?
- ... te critica o humilla en público?
- ... te acusa erróneamente de ver a otras personas?
- ... te hace sentir estúpida, loca o inadecuada, o que nada de lo que haces es lo suficientemente bueno?
- ... te hace sentir miedo de la reacción si no estás de acuerdo con él o ella?
- ... te presiona para tener sexo?

Si respondiste “sí” a alguna de estas preguntas, estás en una relación abusiva.

Si has sido víctima de la violencia en una relación sentimental, estos son algunos **pasos que puedes dar** para ayudarte a salir de la relación y comenzar a recuperarte:

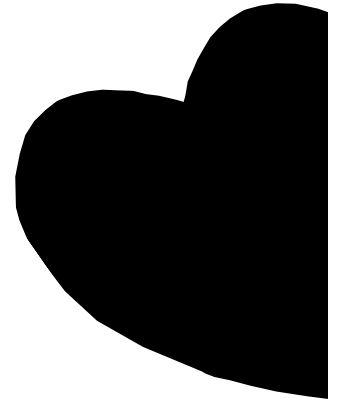
- 1) *Siempre recuerda mantenerte a salvo*
 - 2) Cuéntale a alguien de tu confianza acerca del abuso
 - 3) Presenta una denuncia policial
 - 4) Consulta a un médico para tratar cualquier lesión que puedas tener
 - 5) Busca asesoramiento
 - 6) ¡Recuerda que no estás sola!
-

Si necesitas ayuda, por favor llama a la:

Línea Abierta Nacional
1-800-799-SAFE
1-800-799-7233
Hablamos Español

Teléfono del programa en contra de la violencia doméstica en tu área es:

VIOLENCIA EN LAS RELACIONES SENTIMENTALES



¿Estas TÚ en una relación sentimental abusiva?



Nevada Network Against Domestic Violence
220 So. Rock Blvd., Suite 7
Reno, NV 89502
Voice/TTY 775-828-1115
Fax 775-828-9911
www.nnadv.org

Recuerda que TÚ tienes derecho...

- ... a no sufrir abuso físico, emocional o sexual
- ... a cambiar de idea
- ... a expresar tus sentimientos
- ... a decir “¡No!”

En una relación deberías sentirte valorada, respetada y libre de ser tú misma. Nadie tiene derecho a hacerte sentir mal o confundida.

Las relaciones abusivas tienden a empeorar con el tiempo y pueden tener todo tipo de efectos negativos sobre ti, incluyendo:

- No dormir adecuadamente
- Tener náusea y/o dolores de cabeza
- Abuso del alcohol o las drogas
- Sentimientos de ansiedad o depresión
- Faltar a las clases o faltar al trabajo
- No comunicarte con tus padres o tu familia o mentirles porque piensas que podrían culparte o prohibirte salir
- Tener menos confianza en ti misma y sentir que no puedes confiar en nadie
- Perder contacto con quien eres y lo que es importante para ti, tales como tus propias opiniones, sentimientos, amigos y familia.

Estadísticas sobre la violencia en las relaciones sentimentales

Hasta un tercio de los jóvenes adultos de entre 16 y 24 años han informado haber estado involucrados en al menos una relación sentimental abusiva.

Las mujeres informaron que sus novios iniciaron la violencia un 70% de las veces, mientras que los varones informaron que sus novias iniciaron el abuso el 27% de las veces; 43% de las veces el abuso se produjo en el establecimiento educativo.

Aproximadamente 30% de los adolescentes en relaciones sentimentales abusivas no le cuentan a nadie acerca de su situación y alrededor del 61% sólo le cuenta a un amigo; menos del 3% de los adolescentes denunciaron un incidente violento a una autoridad (es decir, la policía, un consejero o trabajador social), y alrededor del 3% le contó a un miembro de la familia.

50% de las jóvenes que viven en hogares violentos se convertirán en víctimas de abuso por parte de sus parejas, mientras que el 85% de los adolescentes varones que viven con violencia serán abusivos con sus parejas.

Como puedes ver, las personas en relaciones sentimentales abusivas recurren por ayuda a sus amigos mucho más que a nadie. Si tienes una amiga que está siendo abusada, es importante que la escuches y digas las cosas correctas. En la página siguiente, encontrarás algunos consejos para amigas.

Consejos para amigas

- Señala los diferentes tipos de abuso (físico, verbal, emocional y sexual), dile que el abuso no se terminará solo y que tiende a empeorar con el tiempo. Asegúrate de decirle que no es su culpa.
 - Expresa tu preocupación por su seguridad y hazle saber que te alegras de que haya confiado en ti. Dile que estás preocupada por ella y que merece algo mejor.
 - Sé aprobadora y trata de comprender que la relación de tu amiga tiene tanto buenos como malos momentos. No te enojas con ella si no está lista para romper de inmediato—dile que la apoyarás en lo que decida hacer (¡y dilo sinceramente!).
 - Trabaja en un plan de seguridad con tu amiga y ofrécele acompañarla cuando va y vuelve de la escuela y entre las clases. **Recuerda:** *la violencia puede aumentar si toma medidas para terminar la relación.*
 - Apoya sus fortalezas (los abusadores a menudo humillan o se burlan de sus parejas para que sientan que nadie las aceptará). Aliéntala a darse tiempo para ella misma y a rodearse de gente que la apoye.
 - Por sobre todo **¡ofrece tu presencia, escucha y permanece a su lado!**
- 