

No estás sola/o

En un estudio realizado por el Instituto Nacional de Justicia (NIJ) en 2013, dos tercios de los adolescentes estadounidenses denunciaron haber experimentado abuso en sus relaciones. De hecho, la mayoría de nosotros se enfrentará a esto en algún momento de la vida.

Planea tu seguridad propia

Terminar una relación abusiva puede ser peligroso, por tanto es bueno hacer un plan que garantice tu seguridad física y emocional cuando dejes la relación. Aborda planes de seguridad con tu programa de violencia doméstica local u obtén información en línea.

Ayuda a un Amigo

- Escucha y presta apoyo. Dile a tu amiga/o que te preocupas por ella o él y que estás disponible para ayudarlo.
- Resiste el impulso de tratar de asumir el control; permite a tu amiga/o que tome sus propias decisiones.
- Esfuérzate por no juzgar sus decisiones, ya que él o ella tendrá razones válidas para tomarlas.
- Proporciona a tu amiga/o recursos e información.
- Conoce los límites de lo que puedes ofrecer y anima a tu amiga/o para que busque la ayuda de un adulto o profesional si la situación parece demasiado compleja para ustedes.



Esta publicación ha sido posible gracias al subsidio número 5390 de la Oficina para

Víctimas del Delito del Departamento de Justicia de los Estados

Unidos. Las opiniones, los resultados, la conclusión y las recomendaciones expresadas en esta publicación pertenecen a su autor, y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Justicia y de la Oficina para Víctimas del Delito.

Recursos

Indiana Coalition Against Domestic Violence
Línea gratuita de ayuda de 24 hr. 800.332.7385

Connect2Help (en la mayoría de Indiana)
211

Para adolescentes:

<http://www.loveisrespect.org/es/home>

iamcourageous.org

icadvinc.org/prevention/for-teens

Breakthecycle.org

Thatsnotcool.com

<http://www.plannedparenthood.org/esp>

sexetc.org

Para adultos:

Stand4Respect.org

Breakthecycle.org

Este folleto fue aprobado por el ICADV Youth Council.

Indiana Coalition Against Domestic Violence

Desde 1980, Indiana Coalition Against Domestic Violence ha trabajado para garantizar que las personas que ayudan a los sobrevivientes de tal violencia tengan la información y los recursos que necesitan. Para prevenir futuros actos de violencia, ICADV promueve el cambio a través de las políticas públicas, campañas informativas de concientización y educación de los jóvenes sobre la naturaleza cíclica de la violencia, para que todos podamos decir "No más" en Indiana.

Noviazgo entre Jóvenes

¿Estoy en una relación respetuosa?



INDIANA DICE

NO MÁS

JUNTOS PODEMOS PONER FIN
A LA VIOLENCIA DOMÉSTICA Y AL ABUSO SEXUAL

1915 W. 18th St., Suite B
Indianapolis, IN 46202

Fonos: 317.917.3685 / 800.538.3393

Videollamada 317.644.6206

Fax: 317.917.3695

Email: icadv@icadvinc.org

Sitio Web: icadvinc.org



Derechos en la relación

- Iniciar y terminar la relación.
- Ser escuchado y tomado en serio.
- Expresar libremente lo que se piensa.
- Decidir sobre el propio cuerpo, bienes, horario, opiniones y privacidad.
- Sentirse seguro y bien cuidado en una relación.
- Vivir libres de toda forma de abuso emocional, físico, sexual y tecnológico.
- Tomar decisiones informadas sobre la actividad sexual.

Responsabilidades en la relación

- Escuchar a la pareja.
- Ser justo y honesto.
- Pedir consentimiento antes de todo comportamiento sexual.
- Brindar apoyo.
- Comunicarse abiertamente.
- Pensar en el bienestar propio.
- Ser responsable del comportamiento propio.
- Respetar la independencia, el espacio y las elecciones de la pareja.

Prevenir el abuso en los noviazgos comienza en el momento en que todos estamos de acuerdo en que el trato justo en la relación es un derecho básico.

Consejos de adolescentes sobre cómo funcionan las relaciones respetuosas.

Coquetea con respeto.

- Es divertido, emocionante y mutuo.
- Hay risas.
- Implica un consentimiento mutuo.
- No seas grosero para tratar de verte cool.

Besa con respeto.

- Ambas personas están de acuerdo en los comportamientos románticos involucrados.
- Pide permiso antes y durante, sobre todo si las cosas se empiezan a calentar.
- Conversa con tu pareja sobre qué comportamientos románticos son privados.

Discute con respeto.

- Escúchense el uno al otro.
- Presten atención a las opiniones y sentimientos de ambos.
- Permanezcan unidos durante la discusión.
- Que ninguna de las personas se constituya en una amenaza física o emocional hacia la otra.

Termina la relación con respeto.

- Sucede entre las personas involucradas en la relación, no a través de amigos o medios de comunicación social.
- Se hace en forma honesta y firme, pero también compasiva.
- Se realiza sin buscar culpar a nadie o empezar una pelea.
- Las rupturas son terribles así que es bueno pasarlas con amigos y familia, y procesarlas en su compañía.



¿Qué es una relación respetuosa?

Las relaciones respetuosas se basan en el afecto, la amistad, la confianza, la buena comunicación y la igualdad de todos los involucrados en la relación (independientemente del género o número de personas), y permiten que los miembros de la pareja se sientan apoyados y conectados siendo independientes al mismo tiempo.



Aunque tu pareja y tú pueden compartir muchas cosas, ambos merecen tener sus propios pensamientos, opiniones, intereses y amigos.

¿Qué es el abuso en los noviazgos entre jóvenes?

Es un patrón de comportamiento real o de amenazas que uno de los miembros de la pareja usa para controlar a una pareja antigua o actual. El abuso puede presentarse de muchas formas:

- Físico: Golpear, destruir objetos.
- Emocional: Insultar, tener celos.
- Psicológico: Amenazar con hacer daño, perseguir a otro.
- Sexual: Obligar a hacer cosas sexuales que no se quieren hacer.
- Financiero: Usar el dinero como fuente de manipulación o de control (como hacer que tu pareja te compre cosas o comprarle regalos a él/ella para manipularla/o a que haga algo).