

La violencia en la relación de pareja, aun cuando surge en una relación de novios, es un patrón que utilizan algunos jóvenes para controlar a su pareja. Se trata de todo tipo de violencia física, verbal, emocional y sexual que amenaza el bienestar de la persona a quien se maltrata.

¿Estás saliendo con alguien que:

### ¿Es celoso y demasiado posesivo?

- Cuando se pone celoso, ¿se descontrola?
- ¿Piensa que tiene que conocer a todas tus amistades y saber dónde estás en todo momento?
- ¿Escoge tus amistades o te prohíbe tener amigos o amigas?
- ¿Piensa que deberías pasar con él todo tu tiempo libre?
- ¿Te sigue donde vayas para saber con quién compartes tu tiempo?
- ¿No acepta separarse?
- ¿Escoge tu ropa y te dice cómo vestir, cómo maquillarte y cómo peinarte o llevar el pelo?
- ¿Te sientes que no puedes opinar o te sientes insegura cuándo estas con él?
- ¿No escucha ni le preocupa tu opinión?
- ¿Ignora tus deseos y necesidades?

### ¿Te inspira miedo?

- ¿Te preocupas sobre cómo va a reaccionar a lo que dices o haces?
- ¿Te amenaza? ¿Usa o tiene armas?
- ¿Piensas que si actúas como él desea las cosas van a mejorar?

### ¿Es violento?

- ¿Se pone violento por cualquier razón?
- ¿Pierde la paciencia con facilidad?

- ¿Cuándo se pone violento, tira y rompe objetos o da puños a la pared?
- ¿Le pega a los animalitos/ mascotas?
- ¿Alguna vez te ha golpeado, te ha agarrado el pelo, te ha torcido los brazos o te ha empujado?
- ¿Ha sido violento en relaciones previas?
- ¿Le causa mucho coraje si no quieres hacer lo que él pide?
- ¿Se pone agresivo cuando no estás de acuerdo con lo que él dice?
- ¿Te acusa injustamente de distintas cosas?
- ¿Te humilla, insulta o ridiculiza?
- ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?

### Algunos mitos sobre el maltrato

**Mito:** *Siente celos porque te quiere.*

**Realidad:** Los celos son sólo una excusa que dan los hombres posesivos que les gusta controlar a su pareja para justificar su reacción violenta. Además, los celos son una señal de manipulación e inseguridad por parte del hombre y de su necesidad de ejercer control sobre la pareja.

**Mito:** *Te golpea porque lo provocas.*

**Realidad:** Nadie provoca reacciones violentas en otra persona. Cada cual es responsable de sus reacciones ante diversas situaciones. La violencia es una excusa que utilizan algunos hombres para silenciar a su pareja.

**Mito:** *Los hombres violan porque no pueden controlar sus deseos o impulsos sexuales.*

**Realidad:** La violación es un crimen y el mito de que los hombres no pueden controlarse es falso. Todas las mujeres tenemos el derecho a decir que NO y a decidir cuándo queremos participar en una relación sexual.

### ¿Qué puedo hacer?

Si crees que tu novio o pareja tiene algunas de las características mencionadas en este folleto, lo ideal sería que abandones la relación y que busques ayuda para que el proceso de separación sea más fácil. Lo que él hace no es culpa tuya ni es tu responsabilidad.

Si quieres abandonar la relación de inmediato puedes:

- Hacer un plan sobre qué hacer si tu novio o pareja se pone abusivo.
- Compartir tu experiencia con alguna persona de confianza que te pueda ayudar (padres, amigas, consejeras de escuela.)
- Llamar a un programa que ofrezca servicios de orientación y consejería.
- Buscar ayuda de una consejera que te facilite el proceso de separación.
- Mantener un diario de lo que tu novio o pareja te ha hecho.
- Hacerle saber que su comportamiento es INACEPTABLE.
- No te encuentres a solas con tu novio o pareja. No lo dejes entrar a tu casa o carro cuando estés sola.
- Trata de evitar estar sola en la escuela, trabajo o en camino a algún lugar.

### Si a tu amiga la maltrata su novio

Si tu amiga te dice que la están maltratando o si ves que tu amiga está en una relación abusiva hay varias cosas que puedes hacer:

- No ignores la agresión. Habla con ella. Dile que estás preocupada por su bienestar y ofrécele apoyo.
- Aconséjala que hable con algún adulto. Ofrece ir con ella cuando busque ayuda.

- ❑ No te pongas en una situación de peligro con el agresor. No hagas de mediadora.
- ❑ Llama la policía si eres testigo de alguna agresión. Díselo a un adulto—al director de la escuela, a la maestra o consejera, a tus padres.

También puedes:

- ❑ Pedir que tu bibliotecaria compre libros sobre la agresión o el maltrato entre parejas jóvenes.
- ❑ Hacer afiches en tu escuela para informar a otros estudiantes sobre la agresión o el abuso entre parejas jóvenes.
- ❑ Realizar una obra de teatro sobre la violencia entre parejas jóvenes.

### Si tú amigo está maltratando a su novia

- ❑ Déjale saber que el maltrato es inaceptable, que indica que tiene un problema serio y que necesita ayuda.
- ❑ Ofrece hablar con él sobre cómo resolver diferencias o problemas dentro de la relación en una manera positiva.
- ❑ Aconséjalo a que busque ayuda—consejería o grupo de apoyo.
- ❑ Llama la policía si eres testigo de una agresión.
- ❑ Se un ejemplo de una relación saludable. Trata a tus amigas y parejas con respecto.



### CÓMO CONSEGUIR AYUDA

Hay muchos lugares que ofrecen ayuda las 24 horas del día, refugios de emergencia, ayuda legal e información sobre cuáles son las opciones seguras para usted. Para más información y asistencia, llame a:

Línea Nacional de Emergencia  
de la Violencia Doméstica

**1-800-799-7233**

**1-800-787-3224 TTY**

Visite en el Internet los siguiente "websites":  
[www.austin-safeplace.org/programs/school/teenDVSA.htm](http://www.austin-safeplace.org/programs/school/teenDVSA.htm)  
[www.loveisnotabuse.com/home.asp](http://www.loveisnotabuse.com/home.asp)

Localmente, llame a:

Este folleto es parte de una serie creada por la Alianza Latina Nacional para Erradicar la Violencia Doméstica. Para obtener copias de este folleto, vaya a [www.dvalianza.org](http://www.dvalianza.org) o mande un mensaje por correo electrónico a [information@dvalianza.org](mailto:information@dvalianza.org).

This project was supported by Grant No. 2001-WT-BX-K004 awarded by the Office on Violence Against Women, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice.

## Entre parejas: La violencia en la relación de adolescentes y jóvenes

