

¿Qué pasa con la relación?

Si estás en una relación no saludable, descubrir los siguientes pasos a seguir puede ser difícil. Puede ser que aun sientas algo por esa persona y puede ser confuso. Si decides permanecer en la relación, se honestx contigo mismx, solo puedes cambiar tu comportamiento, no el de tu pareja. Si decides separarte, busca apoyo de un adulto de confianza. Cuida tu seguridad lo más posible, ya sea que decidas terminar la relación o no.

- Si tú y tu pareja asisten a la misma escuela, puede ser posible ajustar tu horario de clases o encontrar otras formas de sentirte más segurx. Habla con un/x consejx escolar o con un/x maestrx en quien confies.
- Evita áreas aisladas en la escuela y lugares de reunión locales. No camines solx.
- Mantente cerca de amigxs o familiares cuando asistas a fiestas o eventos.
- Guarda cualquier mensaje amenazante o de acoso. Pon tu perfil como privado en las redes sociales.
- Cambia las contraseñas en tus redes sociales y otras cuentas en línea.

Dónde obtener ayuda

Comunícate con tu programa local contra la violencia doméstica y sexual

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Abuso en las Citas de Adolescentes:

envía un mensaje de texto con LOVEIS al 22522 o habla con un intercesx par al 1-866-331-9474

Línea Nacional de Ayuda en Caso de Agresión Sexual: 1-800-656-4673

Línea de Ayuda Trevor
(para jóvenes LGBTQ *): 1-866-488-7386

Línea Nacional de Ayuda para la Prevención del Suicidio: 1-800-273-8255
o www.suicidepreventionlifeline.org para chatear en línea con unx asesorx de crisis

www.engagingvoices.org

Un proyecto de la Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica

Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016 OVW-TA-AX-K019 y 2016-WR-AX-0008 otorgada por la Oficina de Violencia Contra la Mujer, del Departamento de Justicia de los Estados Unidos. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación / programa / exposición son de los autores y no reflejan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Justicia de los EE. UU.

Relaciones no saludables



Señales de una relación no saludable *

Si estás experimentando señales no saludables en tu relación, es importante no ignorarlas y comprender que pueden empeorar y convertirse en abuso.

Agobio: cuando alguien expresa sentimientos y comportamientos sumamente exagerados que sientas que son demasiado pesados o demasiado rápidos.

Posesividad: cuando alguien se pone celosx e intenta controlar con quién pasas el tiempo y lo que haces, o constantemente te llama/envía mensajes de texto o te hace sentir que tienes que responder en todo momento, o te monitorea a ti, tu teléfono celular o lo que pones en las redes sociales, o te acusa de engañarlx.

Menosprecio: cuando alguien constantemente te envía mensajes de texto o dice cosas para hacerte sentir mal contigo mismx, especialmente frente a lxs demás e impacta negativamente la confianza en ti mismx.

Aislamiento: cuando alguien intencionalmente te mantiene alejadx de amigxs, familiares u otras

personas y hace que sientas temor de contarle esto a otras personas.

Manipulación: cuando alguien trata de controlar tus decisiones, acciones o emociones o te hace sentir responsable de sus acciones o te hace sentir que es tu responsabilidad mantenerlx feliz. Cuando alguien te involucra para tener contacto sexual o actividad sexual que tú no deseas o te impide usar anticonceptivos o se niega a usar anticonceptivos o amenaza con hacerse daño o suicidarse si terminas con la relación.

Sabotaje: cuando alguien arruina intencionalmente tu reputación, logros o éxitos, o amenaza con divulgar información privada o compartir información con otrxs para hacerte daño.

Culpabilización: cuando alguien te acusa de todo o repetidamente excusa su comportamiento no saludable o abusivo.

Explosividad: cuando alguien tiene una reacción realmente fuerte e impredecible que te hace sentir miedo o intimidadx, o destruye tus cosas, o amenaza con lastimarte o de hecho te lastima físicamente.

Cuándo decirle a alguien sobre la relación de abuso

Si tienes miedo o temes estar en una situación peligrosa, confía en tu instinto y busca ayuda.

Si bien puede ser difícil de hacer, contarle a alguien lo que está sucediendo es un acto de valor y de amor hacia ti misma/o. Puedes sentirte avergonzadx de hablar sobre tu relación; preparar primero lo que vas a decir puede ayudar. Piensa en las cosas principales que quieres contarle a alguien y luego practica decir esas cosas en tu cabeza o incluso practica en voz alta cuando estés solx. Practicar ayuda a reducir el miedo y genera confianza.

Cuando estés listx, cuéntale a alguien de confianza y sigue hablando hasta que obtengas ayuda: tu madre/padre o algún familiar, maestrx, consejerx o enfermerx de tu escuela. Si la persona en la que confiaste cuestiona tu experiencia o no te cree, busca a otra persona adulta y cuéntale.