

A stylized illustration of a woman with long, dark, wavy hair wearing large grey headphones and a light grey t-shirt. She has her eyes closed and a slight smile. The background is a vibrant, abstract collage of colors including orange, pink, red, and green, with swirling lines and shapes. In the upper right, there are fragments of text: "Bad. Feminist.", "WE SHOULD", and "INI".

# Sanando de las relaciones abusivas

Para adolescentes y adultos jóvenes



A stylized illustration at the top of the page shows a hand holding a red book. The drawing uses thick black outlines and vibrant colors like red, pink, and purple. The background is white with some faint, abstract shapes.

## Tabla de contenidos

- 4** Introducción
- 5** Señales de una relación no saludable o abusiva
- 8** Comunidades específicas
- 12** Dígale a alguien sobre la relación de abuso
- 14** ¿Y qué de su relación?
- 16** Proceso de planeación para su seguridad
- 18** Opciones legales
- 23** ¿Cómo me fue a pasar esto a mí?
- 25** Lo que puede hacer por y para usted mismx
- 27** Apoye a un/a amigx que esté en una relación abusiva
- 31** ¿Por qué sucede esto en nuestras comunidades?
- 33** 24/7 Líneas de ayuda
- 34** Recursos adicionales

A stylized illustration at the bottom of the page shows a hand holding a sign. The drawing uses thick black outlines and vibrant colors like orange, yellow, and red. The background is white with some faint, abstract shapes.

Bad. Femille

CHIMAMANDA  
CAZADICHIE



## Introducción

Las relaciones son muy importantes en nuestras vidas, ya sea con amistades, alguien con quien está saliendo, una persona con la que está pasando el rato o con su madre/padre o profesores/as. Las relaciones saludables nos dan un sentido de pertenencia, sacan lo mejor de usted y le hacen sentir segurx y apoyadx. En

las relaciones saludables, normalmente nos sentimos bien, confiamos unxs en otrxs y nos gusta estar juntxs. También es importante comprender que en las relaciones se requiere mantener límites saludables y poder negociar.

Desafortunadamente, algunas relaciones no son saludables y, a veces, incluso son abusivas. De hecho, alrededor del 25% de jóvenes vivirán alguna forma de abuso para cuando se gradúen del bachillerato. Si bien las niñas y lxs jóvenes transgénero o que no se ajustan al género son quienes sufren las tasas más altas de abuso, cualquier persona, independientemente del género, puede ser objeto de abuso o participar en un comportamiento abusivo.

¿Su relación lx hace sentir insegurx, triste, asustadx o devaluadx? Si es así, no es saludable para ti.

### Lenguaje Inclusivo y Neutro

Como parte de nuestro compromiso a la inclusividad de género, decidimos reemplazar las denominaciones “a” y “o” con “x” para reconocer la fluidez de género.




## Señales de una relación no saludable o abusiva

Comúnmente las personas abusivas no aceptan su responsabilidad, por lo que culpar a la persona a la que dañan se convierte en parte del abuso. Una persona que sufre abuso puede tener dificultades para darse cuenta de que está en una relación abusiva. A continuación, se muestran algunos ejemplos de comportamientos abusivos:

### Abuso emocional

- Se burla de usted, lx insulta, critica o lx ridiculiza, especialmente enfrente de otras personas.
- No le permite pasar tiempo o hablar con sus amistades y familiares, se enoja cuando ve a sus amistades o familiares, o se presenta sin ser invitadx cuando está con amistades y familiares.
- Lx culpa de todo, lx hace sentir insegurx o temerosx de decir la verdad.
- No respeta límites, usa la presión de sus pares y intencionalmente hace que dude de sus recuerdos o de su percepción de la realidad provocando que dude de su salud mental.
- Lx amenaza con “sacarlx del closet” o comparte información con otrxs para hacerle daño o cambiar la manera en que lx perciben.
- Revisa sus cosas, se comporta celosx o lx acusa de engañarlx.



- 
- Amenaza con suicidarse o lastimarse a sí mismx, o a usted, o a las mascotas, o a alguien que usted aprecie.

## **Abuso tecnológico**

- Controla con quién puede, o no, ser amigx en las redes sociales.
- Publica insultos o amenazas en las redes sociales.
- Usa Instagram, Snapchat, Twitter, TikTok y otras aplicaciones para monitorearlx o menospreciarlx en sus publicaciones en las redes sociales.
- Sin su consentimiento, le envía imágenes no deseadas de desnudos o le exige que usted las envíe.
- Se roba o le exige que le proporcione las contraseñas de su teléfono o de sus cuentas en línea.
- Constantemente le manda mensajes de texto y lx hace sentir que usted debe traer consigo su teléfono todo el tiempo o atenerse a las consecuencias.
- A menudo, revisa las fotos, textos e historial de llamadas en su teléfono.



## Abuso físico

- Lx sacude, lx agarra, o jala su cabello cuando usted no quiere que lo haga
- Le da bofetadas, golpes o patadas
- Utiliza objetos para lastimarlx
- Le restringe el movimiento o no deja que se aleje de una cierta área.
- Intenta, o de hecho, lx estrangula o le oprime el pecho o la garganta.

## Abuso sexual

- Lx toca o besa sin su consentimiento.
- Lx presiona, manipula o lx fuerza a participar en actividades sexuales que usted no desea.
- Le impide usar anticonceptivos o el/ella se rehúsa a usarlos.







## Comunidades específicas

Muchos grupos de personas viven discriminación y un trato injusto debido a su identidad, tal como raza, género, sexualidad o discapacidad. Si usted se identifica con una o más de estas comunidades, puede que viva con formas de abuso específicas y que tenga preocupaciones y temores adicionales. Si usted se identifica como una persona que forma parte de una comunidad históricamente marginada, busque amistades o a una persona adulta de confianza en su comunidad que pueda ayudarle a encontrar recursos que sienta son seguros para usted.

### Jóvenes queer, trans, o no conformes al género

Si usted se identifica como LGBTQ y/o Trans y no ha “salido del closet” con todo el mundo, puede temer ser “expuestx” por su pareja. También puede sentir temor de que al buscar ayuda se convierta en objeto de acoso o intimidación. Sus miedos son legítimos y válidos. Su pareja abusiva puede explotar estos miedos para aislarlx y mantenerlx en la relación. Si su familia, escuela o comunidad es hostil hacia su sexualidad y/o identidad de género, esto puede ser una barrera en la búsqueda de ayuda.

Busque organizaciones LGBTQ o clubes estudiantiles como una Alianza Gay Straight (GSA) o Alianza Queer Straight (QSA) para encontrar recursos





queer y trans. También puede encontrar un/a terapeuta, un/a profesor/a que le pueda ayudar a encontrar recursos que le sean útiles.

## **Jóvenes sin estatus legal en los EE.UU. o beneficiarios de DACA**

Si usted no cuenta con un estatus migratorio legal vigente en los EE.UU. o es beneficiarix de DACA, su pareja puede decirle que si usted llama a la policía para pedir ayuda resultará en que usted sea deportadx. Una pareja abusiva también puede amenazar con llamar a ICE (o “inmigración”) para evitar que se marche o si le dice a alguien del abuso. Usted puede tener miedo de comunicar los hechos al personal de la escuela u otrx miembro de la comunidad por preocuparse de que la información que usted le proporcione podría llevar a una investigación que pudiera, en última instancia, tener como consecuencia la deportación de usted, su familia y su pareja abusiva. Las pólizas de inmigración actuales han aumentado el temor, y con justa razón, de las personas que no tienen la ciudadanía para contactar a las autoridades. Si usted no tiene estatus de inmigrante o es beneficiario de DACA en los Estados Unidos, comuníquese con un/a abogado/a o con alguien que comprenda mejor las implicaciones de su estatus migratorio cuando busque ayuda en torno a su relación abusiva.





## **Comunidades Negras, Indígenas, Latinx y de Color**

Puede que viva un impacto mayor en la relación abusiva debido al estrés diario de ser una persona de color. La supremacía blanca es un conjunto específico de creencias reforzadas por sistemas e instituciones. Estas creencias e instituciones están profundamente arraigadas en las raíces de este país, desde el principio con el genocidio y el desplazamiento de los pueblos indígenas y la esclavitud de los pueblos africanos. Puede tener razones legítimas por sentir temor de pedir ayuda del sistema penal u otros sistemas debido a la opresión histórica y continua que daña a su comunidad. Busque adultos de confianza en su comunidad que puedan ayudarle a encontrar recursos que le sean útiles.

## **Jóvenes con discapacidades**

Si usted se identifica como una persona con una discapacidad física, mental, cognitiva o intelectual, puede que dependa de otras personas para satisfacer algunas o muchas de sus necesidades básicas o que utilice dispositivos que lo asistan. Puede ser que sus necesidades diarias o la tecnología que le asiste sean utilizadas en su contra para controlarlo.



Puede sentir vergüenza por confiar en la persona que abusa de usted o por cumplir con lo que su pareja le solicita hacer que lx hace sentir incómodx. Todos estos sentimientos son válidos. Todas las personas merecen sentirse valoradas y seguras. Puede toparse con dificultades para obtener ayuda en base a estereotipos de que las personas con discapacidades no tienen relaciones de noviazgo. Encuentre adultos de confianza en organizaciones intercesoras de la discapacidad, como un centro de vida independiente o una organización de protección e intercesoría. Es posible encontrar un/a intercesor/a que apoye su autodeterminación y mejore su seguridad.





## Dígale a alguien sobre la relación de abuso

Si bien puede ser difícil de hacer, decirle a alguien lo que le está pasando es algo muy valiente. También es un acto de amor hacia usted mismo y de autoconservación. Hablar de su relación puede resultar vergonzoso o incómodo; preparar lo que va a decir puede ayudarle si es que le cuesta trabajo describir lo que está sintiendo. Piense cuáles son las cosas principales que quiere decirle a alguien de su confianza. Puede ser útil practicar decir esas cosas en su cabeza o incluso practicar en voz alta cuando esté solo. Una alternativa puede ser escribir lo que está viviendo y compartir esa carta con alguien. Asegúrese de mantener sus diarios o cartas a salvo de su pareja abusiva. Cuando esté listo, dígaselo a alguien en quien confíe y siga hablando hasta que reciba la ayuda que necesita.

Puede que sea maravilloso contarles sus confidencias a sus amistades, pero eso depende de su situación. Si está en una relación abusiva, considere contárselo a un/a adulto de confianza, como a su madre/padre, un familiar,



profesor/a, terapeuta o a un/a enfermerx escolar. Si la persona a la que le confía cuestiona su experiencia o no le cree, no se desanime. Busque otrx adulto de confianza a quien contarle.

También puede sentirse bien hablando con un/a intercesor/a en un programa comunitario o tribal de violencia doméstica y/o sexual o con un/a trabajador/a social, terapeuta o médico profesional. Dependiendo del estado, algunxs profesionales tienen la obligación (requerido por ley) de denunciar ante las autoridades o a los servicios de protección infantil el abuso físico y sexual de cualquier persona menor de 18 años. Asegúrese de preguntarle a el/la adultx que elija si está obligadx a reportar su abuso y cuál sería el impacto de compartir su caso con él/ella.



A decorative illustration at the top of the page shows a stylized, colorful drawing of a person's face on the left and a flower on the right. The person's face is partially visible, showing an eye and some facial features. The flower is pink and yellow. The style is bold and graphic.

## ¿Y qué de su relación?

Si está en una relación no saludable o abusiva, descifrar los próximos pasos puede ser difícil. Es posible que todavía sienta algo por esa persona y tengan una historia juntxs . Puede resultar confuso y difícil lidiar con esto.

### **Permanecer juntxs**

Si decide permanecer juntxs, asegúrese de ser honestx consigo mismx acerca de su decisión. Si bien con suficiente tiempo e intervenciones una relación que no es sana tiene el potencial de sanar y volverse saludable, puede ser poco realista esperar “arreglar” una relación abusiva. Recuerde, al final del día, solo puede cambiar su propio comportamiento, no el de su pareja.

### **Terminar con la relación**

Escuche sus instintos. Si siente miedo, probablemente tenga una buena razón y debería contar con el apoyo de un/a adulto de confianza cuando termine con una pareja abusiva. Además, es posible que su pareja abusiva



no acepte la ruptura ni respete sus límites.

Si está pensando en terminar su relación, considere estas sugerencias:

- Si no se siente segurx, no termine en persona. Puede parecer cruel terminar por teléfono o por mensaje de texto, pero puede ser la forma más segura. Si esa persona no lx deja en paz, considere bloquear su número de teléfono después para mantener una distancia.
- Si termina en persona, hágalo en un lugar público. Tenga a amistades o a familiares cerca. Lleve consigo un celular.
- No intente explicar más de una vez sus razones por las cuales quiere terminar la relación. No hay nada que pueda decir que haga que su pareja abusiva se sienta feliz por su decisión.
- Hágales saber a sus amigxs y padre/madre que está terminando su relación, especialmente si cree que su pareja intentará encontrarlx y confrontarlx cuando esté solx.





A stylized illustration at the top of the page shows a person's face on the left, with a pink flower and green leaves in the center, and a grey circular object on the right.

## Proceso de planificación de su seguridad

Si bien nadie puede controlar el comportamiento de otra persona, hay maneras de incrementar su seguridad. Una manera es participar en la planificación de seguridad. Planear su seguridad es posible ya sea que decida terminar con la relación, o no. La planificación de su seguridad es un proceso para ayudarle a disminuir el riesgo de ser lastimadx. Puede descargar una guía de planeación de seguridad en [www.loveisrespect.org/pdf/Teen-Safety-Plan.pdf](http://www.loveisrespect.org/pdf/Teen-Safety-Plan.pdf)





Aquí hay algunas opciones a considerar:

- Si usted y su pareja asisten a la misma escuela, puede modificar su horario de clases o encontrar otras maneras de sentirse más segura. Hable con un con un/a consejerx escolar o maestrx de su confianza.
- Evite áreas apartadas en la escuela y en lugares de encuentro en su área. No camine solx ni use audífonos al caminar.
- Mantenga cerca a sus amistades y familiares cuando asista a fiestas o eventos. Puede ser útil tener 2 ó 3 formas de irse de una reunión de forma segura.
- Guarde mensajes amenazantes o acosadores. Configure su perfil como privado en los sitios de redes sociales y pida a sus amistades que no compartan fotos suyas ni revelen su ubicación sin su consentimiento.
- Cambie las contraseñas en sus redes sociales y otras cuentas en línea.
- Memorice los números telefónicos de sus contactos importantes en caso de que se separe de su teléfono o su teléfono no funcione.





## Opciones legales

Si usted es menor de 18 años, las leyes de denuncia obligatoria en su estado pueden exigir que cualquier persona, tales como médicos, maestrxs o terapeutas, informe si ha sufrido abuso. Debe saber esto al decidir seguir adelante con su denuncia porque estas personas pueden sentirse obligadas a denunciar lo que usted les haya dicho con una agencia policial u otra agencia. Está bien que pregunte si alguien planea hablar con la policía antes de compartir su historia o experiencia.

### **Denunciar en la escuela o ante el sistema legal penal**

Esta sección le ayudará a explorar y pensar en sus opciones si decide informar a su escuela, universidad o agencia policial sobre el abuso en su relación. Es importante que evalúe sus opciones y elija la que sea mejor para usted. Para algunas personas, informar a la escuela o a una agencia policial es una experiencia muy empoderante, pero desafortunadamente para otras no lo es. Tendrá que compartir lo que sucedió y es importante entender esto antes de seguir adelante. Compartir su experiencia del abuso es algo muy personal, y si decide denunciarlo, se le pedirá que hable al respecto en detalle muchas veces, con diferentes personas. Esto puede ser algo que lx vuelva a traumatizar. Puede ser útil buscar un/a terapeuta o un/a profesional que lx apoye durante este proceso.




Es posible que sienta una pérdida de control y esto puede detonarlx. No todo el mundo considera que denunciar el abuso es empoderante, algunxs sienten una pérdida de control porque las decisiones sobre lo que sucede con su información son tomadas por otras personas. Tener un/a intercesor/a que lx ayude durante el proceso puede ayudarle a recuperar el control en este proceso confuso, ya que ellxs comprenden mejor el sistema y pueden explicárselo. El proceso legal penal puede ser largo y agotador. Desafortunadamente, no tendrá mucho control sobre los eventos o el resultado.

## **Opciones de denuncia con base en la escuela**

Tiene la opción de denunciar el abuso a su escuela o universidad. Las escuelas que reciben dinero del gobierno federal (casi todas las escuelas) están obligadas por el Título IX a garantizar un entorno libre de discriminación, acoso y violencia por motivos de sexo y género. En términos generales, las escuelas están obligadas por ley a asegurar que las personas que experimentan violencia en las relaciones puedan continuar su educación. Tiene derecho a permanecer en la escuela incluso si está viviendo dentro de una relación abusiva.

Ejemplos de opciones que una escuela o universidad puede ofrecer a alguien que está en una relación abusiva incluyen acomodados académicos





o cambios de horario, órdenes de no contacto basadas en la escuela, transferencia de clases y dormitorios, y apoyo a la salud mental. Independientemente de que si denuncia la agresión a la policía, su escuela debe tomar sus propias acciones, incluyendo una investigación exhaustiva e imparcial, que puede resultar en una posible suspensión o expulsión de la pareja que abusó de usted. Si su escuela no se toma en serio el abuso o no responde, considere buscar la ayuda de un/a adulto de confianza para comunicarse con un/a abogado/a.

## **Opciones de denuncia penal**

También tiene la opción de levantar una denuncia ante la policía. El tiempo transcurrido desde el abuso puede determinar lo que suceda cuando se comuniquen con la policía. Si denuncia el abuso a la policía, es posible que se le asigne un/a coordinador/a de testigos de víctimas, que trabaje para la fiscalía. Se supone que un/a coordinador/a de testigos de víctimas le ayude con el proceso legal. El objetivo es que la/el coordinador/a le aclare el proceso legal que puede ser confuso, disminuya su exposición a la revictimización y lo conecte con los recursos de la comunidad. Sin embargo, como empleadxs del sistema legal penal, los coordinadorxs de testigos de víctimas tienen ciertos límites en cuanto a la confidencialidad. Es posible




que se les solicite compartir la información que usted les proporcione con otras personas, tales como a un/a oficial de policía, un/a detective o un/a fiscal, incluso el/la abogadx defensor/a que representa a la persona que abusó de usted, puede solicitar que se le proporcione la información. Eso significa que la pareja abusiva también escuchará las declaraciones que usted le hizo a el/la coordinador/a de testigxs de víctimas. Después de la investigación policial, el/la fiscal del lugar donde ocurrió el crimen decidirá si presenta o no cargos penales.

**Órdenes de protección civil y criminal** – Los sistemas legales civiles y penales tienen dos tipos de órdenes. Un/a intercesor/a del programa de violencia doméstica tribal o de la comunidad puede ayudarlx a decidir si quiere tener acceso a cualquiera de los dos procesos.

**Órdenes de protección civil (CPO, por sus siglas en inglés)** – Una orden de protección es un documento proporcionado por un juez que le indica a una persona que se mantenga alejada del hogar, escuela o lugar de trabajo de otra persona. La orden también puede prohibir mandar mensajes de texto o hacer llamadas por teléfono. La mayoría de los estados tienen opciones para que las personas menores de edad en una relación abusiva





presenten una petición de orden de protección civil. No hay ningún costo para presentar la petición y no necesita abogadx. La documentación para una orden de protección civil está disponible en la oficina del secretario de la corte local en el juzgado. Si una persona viola una orden de protección civil, puede ser arrestada y se le pueden imputar cargos criminales.

**Órdenes criminales de no contacto (NCO, por sus siglas en inglés)** – si hay un caso penal en curso, en relación al abuso en su relación, el juez generalmente emitirá una orden de no contacto que requiere que la persona que causa el daño (el/la acusadx del caso) se mantenga alejadx y no acose a la persona que ha sufrido la violencia. La persona que ha sufrido la violencia puede pedirle a la corte que modifique o cancele una orden, pero el/la juez puede, o no, estar de acuerdo con ese cambio. Las NCO solo son válidas mientras el caso esté en curso (por lo tanto, si los cargos se retiran, la NCO también se retirará). Es posible que no todo el mundo crea lo que usted dice que le ocurrió. La gente cuestionará su experiencia o puede que intenten culparle. Tenga en cuenta que el sistema legal no puede garantizar que la persona que le ha hecho daño sea declarada culpable o condenada. Es importante considerar que lo que usted necesita puede ser algo que el sistema legal penal no le pueda proporcionar.





## ¿Cómo me fue a pasar esto a mí?

Es común culparse a sí mismo por el abuso en su relación, aunque no sea su culpa. Quizá esté cuestionado sus propias acciones: ¿podría haber hecho algo diferente que hubiera prevenido que ocurriera el abuso? En las relaciones, las emociones pueden sentirse con intensidad. Puede parecer que toda su vida y su bienestar giran en torno a su pareja, lo cual es a la vez emocionante y abrumador. A veces, estos sentimientos intensos hacen que sea difícil reconocer los comportamientos abusivos. El abuso en las relaciones a menudo comienza con comportamientos que pueden explicarse fácilmente o minimizarse, como insultos, amenazas, celos o desconfianza. Con el tiempo, las conductas abusivas y controladoras pueden empeorar o hacerse más frecuentes y la pareja abusiva a menudo se disculpa o promete cambiar. En relaciones abusivas, se puede experimentar una amplia gama de emociones. Una señal de estar en una relación abusiva es experimentar altibajos muy altos y muy bajos. Existe el mito de que para que existan relaciones abusivas, el abuso tiene que suceder todo el tiempo. Es importante darse cuenta de que las relaciones abusivas a menudo pueden tener altibajos.





También puede sentir que es su responsabilidad “arreglar” la relación, cambiar quién es o renunciar a parte de sí mismo para que la relación funcione. Incluso puede culparse a sí mismo: “no lo decía en serio”, “No quiero meterlo en problemas”, “Yo soy la/el responsable de su comportamiento abusivo”. Tal vez le preocupa que sus amigos lo culpen o no le crean. O no está seguro de si el comportamiento es sano o abusivo porque conoce y confía en la persona y no sucede todo el tiempo. Puede ser difícil para las personas entender que la persona que lo está lastimando no lastimando no siempre es abusiva, y que los momentos cuando no lo hacen le dificultan terminar con la relación. En resumen, usted no es responsable del abuso.





## Lo que puede hacer por y para usted mismx

Las relaciones abusivas pueden afectar diferentes partes de su vida. El cuidado de sí mismx le permite responder al estrés al abordar sus necesidades emocionales y físicas. Practicar el auto cuidado diario es un paso importante que puede tomar para su salud y bienestar.


A continuación, hay algunas maneras de auto cuidado y autoconservación:

**Sea amable** – Sea compasivx consigo mismx. En momentos cuando está presente el estrés o trauma, no es raro que las personas se comporten de manera violenta contra ellas mismas. Si le es posible, valide sus necesidades físicas y emocionales.

**Descanse** – Trate de dormir de seis a ocho horas cada noche. Dormir puede ser difícil, especialmente en momentos de mayor estrés. Si puede, descanse cuando este cansadx.

**Respire** – Practique respirar profundamente, bajo y l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Trate de tomar tres respiraciones desde el bajo vientre l-e-n-t-a-s.





Lentamente levante los brazos al inhalar y bájelos al exhalar. Cuando empiece a sentirse tensx, la respiración le puede ayudar.

**Agua** – Beba agua y manténgase hidratadx durante el día. Esto puede ayudarle a su cuerpo con sus funciones normales y a eliminar las hormonas del estrés.

**Apoyo** – Pase tiempo con sus amistades y familiares que le hagan sentir aceptadx, apoyadx y feliz.

**Dese su tiempo** – Tómese el tiempo para descansar y dese más tiempo del que generalmente dedica para realizar sus tareas normalmente.

**Alegría** – ¡Programa tiempo para hacer cosas que le den alegría, felicidad o plenitud! ¡Andar en bicicleta! ¡Leer un libro! ¡La alegría es importante para la sanación y es una práctica revolucionaria!



## **Apoye a un/a amigx que se esté en una relación abusiva**

Cuando alguien sufre abuso o es agredidx sexualmente, generalmente, primero se lo dicen a un amigx, si es que se lo dicen a alguien. A veces no dicen nada, pero es posible que usted se dé cuenta que algo anda mal y se preocupe por ellxs. Todo el mundo tiene una respuesta diferente al trauma. Aquí tienen algunas sugerencias para ayudar a un/a amigx:

**Abra la conversación** – Agradezca a su amigx por confiar en usted al compartir lo que está viviendo. El trauma puede afectar la toma de decisiones de las personas y puede dificultar que alguien pida ayuda. Asegúrele a su amigx que le cree y que se preocupa por ella/él, y que comprende que es posible que no quiera hablar sobre el abuso.

**Comparta su preocupación** – Converse desde un lugar de interés genuino. Evite juzgar o sermonear. Hágale saber a su amigx lo que ha notado y no tenga miedo de decirle que está preocupadx. Asegúrese de que su amigx sepa que todxs merecen sentirse segurxs y valoradx. El daño nunca es culpa de la persona que lo sufre.





**Escuche y brinde su apoyo** – Pídeles que compartan cualquier cosa que se sientan cómodxs compartiendo. Escuche de verdad, para que pueda estar presente cuando lx necesiten. No se entrometa ni presione a su amigx para que comparta cosas que no está listx para compartir. Deje que su amigx hable sobre el abuso o la agresión sexual de la manera en que lo necesite. Haga que se sienta segurx con usted siendo la persona con la que eligen hablar y deses tiempo para compartir su experiencia. Sepa que es posible que su amigx no reconozca el abuso (lo que puede ocurrir a través de mensajes de texto, por teléfono o en línea). Pueden tener miedo o vergüenza de hablar sobre una agresión sexual, o pueden estar confundidxs acerca de lo que les sucedió.

Comprenda que es posible que su amigx no se dé cuenta de que el sexo forzado (cuando alguien manipula, engaña o culpa a una persona para que tenga relaciones sexuales) es una agresión sexual. Si su amigx no quería que sucediera, no debería haber pasado. Si su amigx fue agredidx sexualmente, anímelx a buscar tratamiento médico inmediatamente.





**Lo que le puede decir** – Anime a su amigx a buscar ayuda de un/a adulto de confianza y ayúdele a conseguir los recursos que necesiten. No juzgue a su amigx. A continuación, hay algunos ejemplos de lo que puede decirle:

- “Cuenta conmigo.”
- “Siento mucho que esto te esté pasando. Nadie se merece ser lastimadx.”
- “No es tu culpa.”
- “Estoy preocupadx por ti.”
- “¿Cómo puedo ayudar?” o “¿Qué necesitas?”

**Manténganse en comunicación** – Su amigx necesita que lx escuche y lo apoye. Responda con comprensión y empatía, no con enojo. Es posible que su amigx no quiera ayuda de nadie. Comprenda que lo que ve o escucha puede frustrarlx o enojarlx. Escuchar la vivencia de su amigx puede







recordarle a usted sus propias experiencias de abuso y trauma. No cierre la puerta de la comunicación amenazando con hacer algo que su amigx no quiera. Además, es de esperar que su amigx comparta con usted y luego no le diga nada durante varias semanas o incluso meses. Hágales saber que está disponible cuando quieran hablar.

**Consiga apoyo** – Puede ser que para su amigx sea más fácil hablar de la situación con alguien por teléfono, de manera anónima. Ayúdelxs a comunicarse con una organización local de violencia doméstica o sexual, o una de las líneas de ayuda de apoyo nacional que se enumeran al reverso de este folleto. Usted también puede llamar a las líneas de ayuda para obtener apoyo sobre cómo ayudar a su amigx.





## ¿Por qué sucede esto en nuestras comunidades?

La violencia de género es un problema en nuestra sociedad que afecta a todas las comunidades. La violencia de género incluye relaciones abusivas, violencia en el noviazgo de adolescentes, agresión sexual, acoso, violencia doméstica y trata sexual. Si bien la violencia le hace daño a todo el mundo, las niñas, mujeres y personas transgénero o no conformes al género son las que desproporcionadamente viven mayores índices de abuso y violación. La violencia de género no ocurre aisladamente. La violencia de género es apoyada por fuerzas mayores u opresiones sistémicas, como el patriarcado que se adueña del poder de y daña a las niñas y a las mujeres. Las opresiones sistémicas son las formas en las que la historia, la cultura, las creencias, las prácticas institucionales y las políticas interactúan para mantener la jerarquía o el poder de algunxs sobre otrxs. La violencia de género es común en nuestra sociedad debido a nuestras creencias culturales y lo que consideramos que es "normal" o "aceptable". En nuestra cultura dominante y normativa, a los hombres se les otorga más valor y poder que a cualquier otro género. Esta desigual distribución del poder y otras inequidades sistémicas en la distribución del poder conducen a la violencia de género. Nuestra sociedad valora a lxs seres humanos en





base a identidades, como el género, la raza, el origen nacional, la clase, la sexualidad, la capacidad, la inmigración o el estatus de refugiado. La jerarquización de los seres humanos apoya el poder y los privilegios que algunos grupos de personas sostienen para mantener el poder sobre lxs demás.





## 24/7 Líneas de ayuda

**National Teen Dating Abuse Helpline:** 1-866-331-9474 – Hable con intercesores/as pares o mande un texto a LOVEIS a 22522. La línea de crisis proporciona apoyo las 24 horas del día para cualquier persona en crisis y se puede contactar mandando un mensaje a HOME a 741741.

**National Sexual Assault Hotline:** 1-800-656-4673 – Obtenga ayuda y referencias de intercesore/as.

**Trevor Lifeline (for LGBTQ youth):** 1-866-488-7386 – Intervención de crisis y prevención de suicidio para jóvenes LGBTQ.

**National Suicide Prevention Lifeline:** 1-800-273-8255 – Apoyo gratuito y confidencial para personas en crisis.

**National Runaway Safeline:** 1-800-786-2929 – Comparta su historia y elabore un plan.

**National Street Harassment Hotline:** 1-855-897-5910 – Apoyo, consejos e información.





## Recursos adicionales

Este folleto le proporciona algo de información que puede necesitar para optar por lo que sea mejor para usted. Aquí hay recursos en línea adicionales:

**[www.joinonlove.org](http://www.joinonlove.org)** – Información acerca de relaciones saludables y relaciones no saludables

**[www.KnowYourIX.org](http://www.KnowYourIX.org)** – Información para personas que han vivido acoso o agresión sexual

**[www.TeenVogue.com](http://www.TeenVogue.com)** – Artículos sobre relaciones saludables y relaciones abusivas

**[www.EverydayFeminism.org](http://www.EverydayFeminism.org)** – Una exploración más a fondo de por qué hay abuso en nuestra sociedad

**Idaho Coalition Against Sexual & Domestic Violence (Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica)**

Linen Building, 1402 W. Grove St., Boise, ID 83702

1-888-293-6118 • [www.engagingvoices.org](http://www.engagingvoices.org)

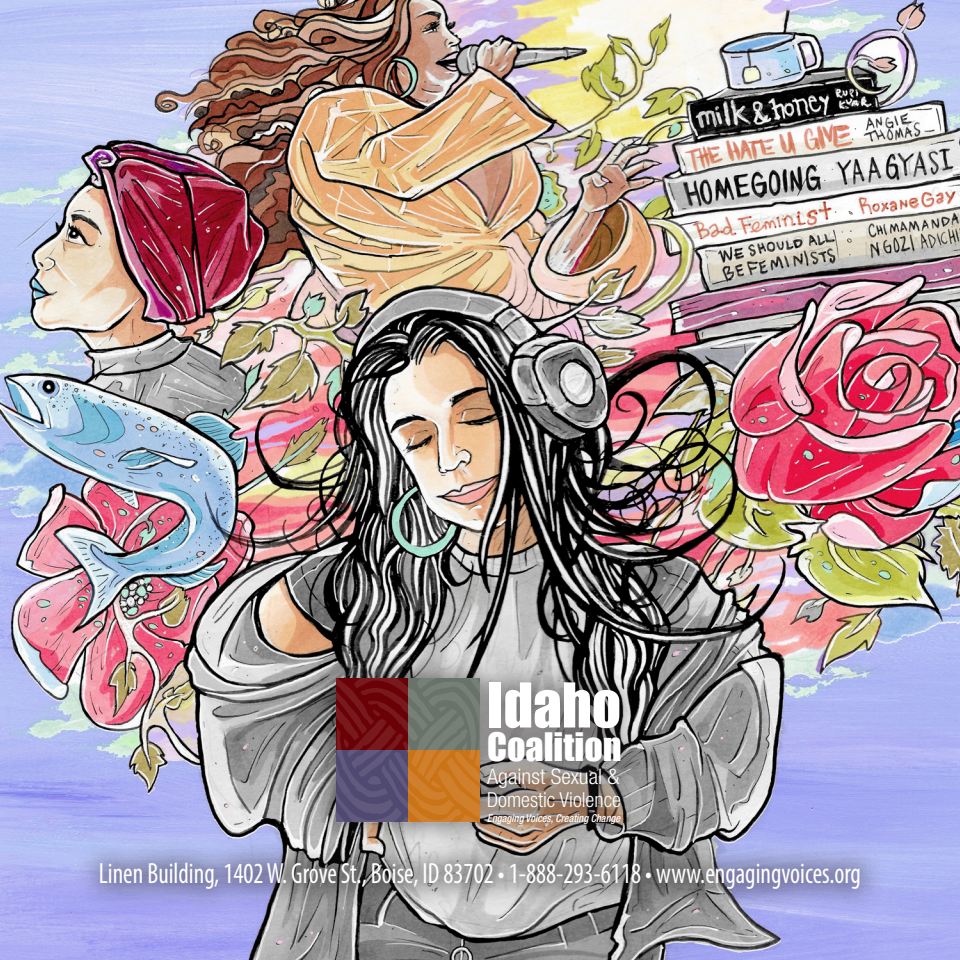


**Agradecimientos:** La Coalición de Idaho Contra la Violencia Sexual y Doméstica extiende su más sincero agradecimiento por las aportaciones proporcionadas por nuestro personal de adultos y de jóvenes, Alesha Ignatius Brereton, PhD, Collective Capacity Consulting y Jessica Moreno, LCSW, Collective Capacity Consulting LLC.

Este proyecto fue apoyado por la subvención No. 2016-TA-AX-K019 otorgada por la Oficina de Violencia contra la Mujer, del Departamento de Justicia de los EE. UU. Las opiniones, hallazgos, conclusiones y recomendaciones expresadas en esta publicación/programa/exhibición son las de el/la autor/a (es/as) y no necesariamente reflejan los puntos de vista del Departamento de Justicia.







**Idaho  
Coalition**

Against Sexual &  
Domestic Violence

*Engaging Voices, Creating Change*

Linen Building, 1402 W. Grove St., Boise, ID 83702 • 1-888-293-6118 • [www.engagingvoices.org](http://www.engagingvoices.org)