



GUÍA DE ACCIÓN PARA LOS ADOLESCENTES

# ÍNDICE

- 3 ¿Qué es el Mes de la Concienciación sobre la Violencia en el Noviazgo Adolescente (TDVAM, por sus siglas en inglés)?
- 4 ¿Qué quiere decir #1Thing?
- 5 Acerca de loveisrespect (LIR)
- 6 ¿Qué tan común es el abuso en noviazgos de adolescentes?
- 7 ¿Cuáles son las señales de abuso en el noviazgo?
- 8 ¿Qué hace que una relación sea tóxica o hasta abusiva?
- 9 ¿Qué hace que una relación sea saludable?
- 10 Consentimiento
- 11 Confianza y honestidad
- 12 Límites
- 15 ¿Qué puedo hacer?
- 17 Cuidado personal
- 18 La concienciación



#1Thing

# ¿QUÉ ES EL MES DE LA CONCIENCIACIÓN SOBRE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO DE ADOLESCENTES (TDVAM)?

El TDVAM es una campaña de un mes de duración dedicada a despertar la conciencia sobre el abuso en noviazgos de adolescentes. En el mes de febrero, personas en los Estados Unidos se unen en un esfuerzo nacional para difundir la conciencia sobre la violencia en los noviazgos de adolescentes.

La violencia en los noviazgos de adolescentes es más común de lo que se piensa. Uno de cada tres adolescentes en los Estados Unidos tendrá una experiencia de abuso físico, sexual o emocional por parte de su pareja antes de que se convierta en adulto\*. \*Cerca de la mitad (43%) de las estudiantes universitarias reportan una experiencia violenta y comportamientos de abuso en los noviazgos.\*

Al unirnos durante el mes de febrero, podemos fomentar la conciencia y detener el abuso en el noviazgo antes de que comience. Solo si se habla continuamente sobre estos temas difíciles podremos llamar la atención sobre la violencia en noviazgos de adolescentes. El TDVAM es una oportunidad importante para hacer saber que la violencia en noviazgos de adolescentes es algo que está ocurriendo y que puede evitarse, sin embargo, es indispensable que sigamos con esta importante conversación durante todo el año.

\*Estadísticas provenientes de *Break the Cycle 2011 College Dating Violence and Abuse Poll* y [loveisrespect.org](http://loveisrespect.org)

*Uno de cada tres adolescentes en los Estados Unidos tendrá una experiencia de abuso físico, sexual o emocional por parte de su pareja antes de que se convierta en adulto.*

# #1Thing ¿QUÉ QUIERE DECIR?

Este año, el tema de la campaña del TDVAM de loveisrespect 2020 es #1Thing (lo primero). Pronunciado “One Thing” o “Hashtag One Thing”, esta campaña se enfoca en pequeños (pero importantes) y factibles pasos que todos podemos tomar. Aprender tan solo una cosa sobre la violencia en noviazgos de adolescentes y compartirla con alguien conocido, todos, sin importar la edad, podemos marcar la diferencia.

Todos tenemos un rol en la lucha para acabar con la violencia en el noviazgo. ¡Todos los pasos que se tomen para acabar con la violencia en noviazgos de adolescencias cuentan!

## MÁRQUELO EN SU AGENDA

9 al 15 de febrero: Semana del respeto

Lunes 10 de febrero: Anuncio del respeto

Martes 11 de febrero: Día de vestir de color anaranjado

Jueves 13 de febrero: Facebook en vivo

Lunes 24 de febrero: Campaña en Twitter

Jueves 27 de febrero: Facebook en vivo

# ACERCA DE LOVEISRESPECT (LIR)

La misión de LIR (Amar es respetar) es abordar, educar y empoderar a los jóvenes para acabar con relaciones abusivas. Lanzado oficialmente en febrero de 2007 como un proyecto de la línea directa de violencia doméstica nacional, LIR fue el primer recurso disponible 24 horas al día para los adolescentes en situaciones de violencia y abuso en noviazgos, o para los que necesitaban saber más sobre las relaciones sanas.

LIR se esfuerza por ser un espacio seguro e inclusivo en el cual los jóvenes puedan tener acceso a información y obtener ayuda en un ambiente diseñado específicamente para ellos. LIR también moviliza a padres, docentes, colegas y sobrevivientes a fomentar de manera proactiva la conciencia sobre comportamientos de noviazgo saludables y cómo identificar patrones abusivos y dañinos. Búscanos en [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org).

# ¿QUÉ TAN COMÚN ES EL ABUSO EN NOVIAZGOS ADOLESCENTES?

Todas las personas tienen derecho a tener relaciones sanas y seguras. Aun así, uno de cada tres adolescentes sufre algún tipo de abuso en la relación, y dos tercios de ellos nunca le dicen a nadie. El abuso en el noviazgo le puede pasar a cualquier persona sin importar la edad, situación económica, raza, género, orientación sexual o antecedente.

Diariamente, LIR recibe cientos de llamadas, conversaciones en línea y mensajes de texto de adolescentes de todas partes del país que están sufriendo abusos en su relación o que buscan saber más sobre medidas de prevención y relaciones sanas. En un año, cerca de 1.5 millones de estudiantes de escuela secundaria a nivel nacional sufren de abuso físico de su pareja.

El abuso se presenta de muchas maneras; no solamente es abuso físico.

# ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ABUSO EN EL NOVIAZGO?

## FÍSICAS

- Golpear
- Abofetear
- Asfixiar
- Patear
- Empujar
- Morder
- Alimentar a la fuerza
- Agredir

## EMOCIONALES Y VERBALES

- Menospreciarte
- Avergonzarte en público; amenazarte de cualquier manera
- Decirte qué hacer, decirte cómo vestir
- Acusarte de infidelidad y tener celos de tus amistades

## DIGITALES

- Enviar amenazas vía mensajes de texto, redes sociales o correo electrónico
- Acosarte o humillarte en las redes sociales
- Ingresar sin permiso a tus cuentas de redes sociales o tu correo electrónico
- Forzarte a compartir tus contraseñas

## FINANCIERAS

- Quitarte tus cheques de pago
- No pagar las cuentas
- Impedirte que trabajes
- Controlar dónde y cómo trabajas
- Hacerte comprarles cosas, pero no dejar que compres cosas para ti

## SEXUALES

- Presionarte o forzarte a hacer actos de naturaleza sexual sin tu consentimiento como por ejemplo, forzarte a tener relaciones sexuales o hacer actos sexuales que tú no te sientas cómoda haciendo
- Restringir el acceso a métodos anticonceptivos
- Forzarte a mirar pornografía o participar en videos pornográficos; mensajes de texto de naturaleza sexual

# ¿QUÉ HACE QUE UNA RELACIÓN SEA TÓXICA O HASTA ABUSIVA?

Todas las relaciones existen en un espectro que va desde lo saludable hasta lo abusivo, con lo tóxico en algún punto medio.

## EL ESPECTRO DE LAS RELACIONES

### Las relaciones saludables se basan en la igualdad y el respeto.

Toman decisiones juntos y hablan abiertamente sobre cualquier cosa que tengan que tratar, tales como problemas en la relación y preferencias a nivel sexual. Disfrutan pasar tiempo juntos pero también son felices cuando no están juntos.

Respeto • Buena comunicación • Confianza • Honestidad • Equidad

### Las relaciones tóxicas se basan en el control de la otra persona.

Una persona trata de tomar la mayoría de las decisiones. Él o ella podrían presionar a su pareja acerca del sexo o rehusarse a ver la forma en que sus acciones pudieran herir a alguien. En una relación tóxica, te sientes como que debieras pasar tiempo solamente con tu pareja.

Falta de comunicación • Presión • Deshonestidad • Luchas por el control • Comportamiento desconsiderado

### Las relaciones abusivas se basan en el desequilibrio de poder y control.

Una persona toma todas las decisiones acerca de las preferencias sexuales, los grupos de amigos, los límites, hasta lo que es verdad y lo que no lo es.

Pasan todo el tiempo juntos y te sientes como que no puedes hablar con otras personas, especialmente acerca de lo que verdaderamente está pasando en tu relación.

Acusaciones • Echar la culpa • Presión para el aislamiento • Manipulación

*Todas las relaciones existen en un espectro que va desde lo saludable hasta lo abusivo, con lo tóxico en algún punto medio. Lee esta página del espectro de las relaciones de [loveisrespect](#) para ver dónde se ubica tu relación. ¿Puedes identificar comportamientos saludables, tóxicos o abusivos en tu relación o quizás en la relación de alguna amiga? Recuerda, tú puedes tomar parte y ponerle fin al abuso en el noviazgo. Cuánto más hables, más sabrás.*



# ¿QUÉ HACE QUE UNA RELACIÓN SEA SALUDABLE?

Si bien no hay relaciones que sean iguales, y las personas definen las relaciones de formas diferentes, para que una relación sea saludable debe tener presente ciertos elementos clave.

Por ejemplo, en una relación saludable debe haber una comunicación honesta, confianza, seguridad y respeto. Esto es válido para todas las relaciones, independientemente de la orientación o identificación sexual de la persona.

Estos son algunos de los elementos que debe tener toda relación saludable:

# CONSENTIMIENTO

El consentimiento es parte de toda relación saludable. Sin el consentimiento, ¿cómo puede una persona en una relación íntima asegurarse de que se satisfagan las necesidades de ambos? Cuando el consentimiento está presente, también lo está la comunicación abierta, la confianza y los límites saludables.

Por lo general, las personas hablan sobre el consentimiento en el contexto de actividad sexual o física con la pareja. En una relación saludable ambas partes pueden hablar abiertamente sobre cualquier cosa. Ya sea tomarse la mano, besarse, tocarse o cualquier otra cosa, es muy importante que ambas persona en la relación se sientan cómodas con lo que esté sucediendo.

## **Indicadores de que una persona respeta tu consentimiento:**

- Se comunican en todo momento. Por ejemplo, durante una cita te preguntan si pueden tomarte de la mano y no simplemente suponen que tú estés bien con eso.
- Entienden que tú tienes derecho a cambiar de opinión respecto al consentimiento en cualquier momento, por cualquier razón, y aún hasta cuando hayas dicho "sí" anteriormente.
- Respetan que cuando tú no dices "no", no significa "sí". El consentimiento es un "¡sí!" claro y animado. Recuerda: la ausencia de un "no" no equivale a un "sí".
- No te presionan ni te hacen sentir culpable por no hacer cosas que no quieras hacer.
- No te sientes como que les "debes" algo.

# CONFIANZA Y HONESTIDAD

Confía en algo que se vaya edificando de a poco. Tener confianza en tu pareja significa que se sienten seguros con ellos física, emocional, sexual y/o espiritualmente. La confianza debe incluir la privacidad; tanto la tuya como la de ellos.

## ¿No están seguros si en su relación está presente la confianza? Consideren las siguientes preguntas:

- Tú y tu pareja: ¿se creen el uno al otro al pie de la letra?
- Tú y tu pareja: ¿se respetan el espacio personal y los límites de privacidad de cada uno?
- Tú y tu pareja: ¿se sienten cómodos pasando tiempo uno sin el otro sin preocuparse de que la otra persona esté siendo deshonesto o te esté engañando?
- ¿Crees tú que lo que le dices a tu pareja en confianza o en privado no saldrá de ellos?
- ¿Puedes compartir tus sentimientos y opiniones sin temor a ser menospreciado o juzgado?
- ¿Hay cosas que piensas que debes esconder de tu pareja debido a la forma en que podría reaccionar?

# LÍMITES

Ya sea que estés saliendo casualmente o que hayas estado saliendo por un tiempo con tu pareja, fijar límites es parte importante de toda relación. Los límites son nuestra oportunidad de comunicarle al mundo que tenemos respeto por nosotros mismos y autoestima. Para tener la relación más saludable posible, las parejas deben conocer los deseos, las metas, los miedos y los límites de cada uno.

Hablar acerca de los límites es una buena forma de asegurarse de satisfacer las necesidades de ambos y de que los dos se sientan seguros en la relación. A continuación hay algunas cosas a tener en cuenta al establecer los límites en tus relaciones:

# LÍMITES

## EMOCIONALES

- **La palabra 'amor':** Decir “te amo” puede suceder para diferentes personas a diferentes tiempos en la relación. Si tu pareja lo dice y tú no sientes lo mismo o no quieres decirlo; no te sientas mal – está bien no estar listo para ello. Hazle saber a tu pareja cómo te hizo sentir cuando lo dijo, y debería respetar tu honestidad.
- **Tiempo separados:** Por muy lindo que sea querer pasar mucho tiempo con tu pareja, recuerda que también es importante pasar tiempo separados. Ambos debiesen sentirse libres de pasar el rato con amigos (de cualquier género) o con la familia sin tener que pedir permiso. El tiempo separados, sin sentirse culpables o presionados; y poder comunicar que están haciendo cosas por su lado sin su pareja, es muy importante.
- **Comunicación abierta:** Tener espacio para comunicar abiertamente los sentimientos es importante. Tu relación debiese ser un espacio seguro para ambos; tú y tu pareja, sin que ninguno de los dos se sientan que deben cambiar o ajustar sus sentimientos. Por otro lado, tu pareja debiese también respetar cuando no quieres hablar sobre algo en ese momento ni presionarte excesivamente a abrirte.

# LÍMITES

## FÍSICOS

• **Tómate tu tiempo:** El contacto físico con tu pareja no debiese pasar hasta que no estés lista. En una relación saludable, ambas partes saben hasta donde quiere llegar la otra persona, y ambos debiesen sentirse seguros y cómodos de comunicar el uno al otro si algo cambiase.

• **El sexo no es aceptación:** Tú no le debes ningún favor a tu pareja. El hecho de que tu pareja te diga "te amo" o te compre un regalo no quiere decir que tú tengas que retribuirle de alguna manera. No está bien que tu pareja diga que no le interesas solo porque no estés lista para "ir hasta el final". Aunque lo hayas hecho antes, no estás obligada a hacerlo solo porque tu pareja te presione. Recuerda, no es no, y es esencial que tu pareja respete esto totalmente.

## DIGITALES

Puede ser difícil saber la línea entre lo saludable y lo tóxico, especialmente con las redes sociales. ¿Cuáles son las reglas cuando estás en línea? Antes de hablar con tu pareja sobre los límites digitales, ten en consideración las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes acerca de publicar en las redes sociales sobre tu pareja?
- ¿Está bien que tu pareja tenga acceso a tu teléfono?
- ¿Estás de acuerdo con que tu pareja comparta con sus amigos los mensajes de texto o las fotografías que tú le enviaste ?
- Si compartes la contraseña de tus cuentas en las redes sociales con tu pareja, ¿te sientes bien sabiendo que pueda entrar a tus cuentas en las redes sociales cuando tú no estás?
- Si tu pareja te envía mensajes de texto de naturaleza sexual y demanda que tú hagas lo mismo, ¿sientes que puedes decirle que no te sientes cómoda haciéndolo, y que no se enojará contigo o te amenazará?

# ¿QUÉ PUEDO HACER?

Todos tienen el poder de ayudar a eliminar el abuso en la pareja. Estos son algunas formas fáciles para comenzar:

## HABLA CON TUS AMIGOS

Hazte un tiempo para contarles a tus amigos algo que hayas aprendido acerca de las relaciones saludables. Iniciar este tipo de conversaciones te convierte en una parte importante en la eliminación del abuso en la pareja. Ya sea que hables acerca de lo que es para ti la igualdad en la relación o que hables acerca de un personaje de tu programa favorito que pudiera estar demostrando algún comportamiento tóxico, con tal de que inicies las conversaciones, ¡vas por buen camino!

### **Estas son algunas formas de iniciar una conversación con tus amigos:**

- Pregúntale a tus amigos cuán seguros se sienten con sus parejas o cuáles son algunas de las cosas que hacen sus parejas para hacerles sentirse seguros.
- Sé comprensivo y escucha pacientemente a tus amigos si están pasando por momentos difíciles. También puedes derivarlos a LIR – estamos aquí para ayudar.
- Habla sobre los límites en todas las relaciones, no solo en las relaciones románticas.

# ¿QUÉ PUEDO HACER?

**Si sientes que uno de tus amigos pudiera estar en una relación tóxica, aquí tienes algunas formas en las que puedes ayudar:**

- No temas hablar con alguno de tus amigos que pienses que necesite ayuda. Dile que te preocupa su seguridad y que quieres ayudarlo.
- Sé comprensivo y escucha con paciencia a tus amigos. Reconoce sus sentimientos y sé respetuoso de sus decisiones.
- Ayuda a tus amigos a reconocer que el abuso no es “normal” y que NO es su culpa. Todos se merecen tener una relación saludable, sin violencia.
- Enfócate en tu amigo, no en su pareja abusiva. Aunque tu amigo siga con su pareja, es importante que aún se sienta cómodo hablando contigo sobre ello.
- No contactes al abusador ni publiques cosas negativas sobre ellos en línea. Eso solo empeoraría la situación para tu amigo.
- Aún cuando sientas que no hay nada que puedas hacer, recuerda que con ser compasivo y solícito, ya están haciendo mucho.



# CUIDADO PERSONAL

El cuidado personal es sumamente importante para nuestra salud individual, pero no todos saben lo que es o cómo comenzar. Básicamente, el cuidado personal es tomar tiempo para uno mismo de cualquier forma que resulte mejor para cada uno. Sabemos que para estar en una relación saludable, necesitamos tiempo para nosotros mismos y para nuestros propios intereses. Pero aún cuando somos solteros, nuestros horarios de trabajo y de la escuela pueden interponerse en nuestro camino para dedicarnos a nuestro cuidado personal.

**Puedes informarte mejor acerca del cuidado personal [tomando nuestra prueba](#) o usando una [lista de control de cuidado personal](#), pero aquí hay unos ejemplos de actividades populares de cuidado personal:**

- Escribir en un diario personal puede ser muy terapéutico.

Puedes hacerlo tan sencillamente como escribir en un cuaderno o buscar un diario en línea protegido con contraseña. Independientemente de cómo organices tus pensamientos, ¡es importante permitirte soñar!

- Come regularmente y bebe mucha agua. Especialmente, cuando nuestra mente o nuestro corazón están estresados, dependemos aún más de nuestro cuerpo para ayudarnos a avanzar, así que asegúrate de alimentarte con una dieta equilibrada.

- Salir a caminar o hacer otras actividades físicas son buenas formas de cuidado personal. No tienes que ser todo un deportista; solo con moverte un poco y dedicar un tiempo para apreciar tu cuerpo es también terapéutico y muy importante para tu bienestar emocional.

- Aún las cosas que parecen sencillas: bañarse, mirar un programa favorito, jugar con una mascota, respirar hondo, todas cuentan como cuidado personal. Sea lo que sea que hagas para relajarte es una buena forma de practicar el cuidado personal.



# CONCIENCIACIÓN

Todos los días cuentan para fomentar la conciencia sobre la violencia en los noviazgos de adolescentes, pero durante el TDVAM, es particularmente importante contar con su voz.

Revise la guía de la Semana del respeto (Respect Week) en [www.loveisrespect.org/teendvmonth](http://www.loveisrespect.org/teendvmonth) para encontrar ideas de lo que puede hacer.

Mientras tanto, síganos en las redes sociales haciendo clic abajo y visítenos en nuestra página web [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org) para recibir más información.



@loveisrespectpage



@loveisrespect



@loveisrespectofficial

El proyecto descrito recibió el apoyo de la subvención número 90EV0426 de la Agencia para la familia y los jóvenes, Administración de los niños, jóvenes y la familia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (*Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services*). Las opiniones, resultados, conclusiones y recomendaciones expresados en esta publicación pertenecen al autor/autores y no necesariamente reflejan el punto de vista de la Agencia para la familia y los jóvenes, Administración de los niños, jóvenes y la familia del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (*Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services*).