

QUÉ HACER SI ESTÁS EN UNA RELACIÓN ABUSIVA

- Haz siempre de la seguridad una prioridad
- Si no es seguro, no te enfrentes a tu pareja a solas
- Usa tu teléfono para contactarlo/a
- Conserve todos los mensajes de texto, correos electrónicos y mensajes de voz para sus registros
- Construye una red de apoyo y mantén abierta la comunicación con ella
- Cree un plan de seguridad

RECURSOS

- Familiar o amigo/a de confianza
- Maestros/as, consejero/a escolar, entrenador/a u otro personal de la escuela
- Terapeuta, administrador/a de casos
- Llame 1-800-799-SAFE (7233) or texto "START" al 8878 para ayuda 24/7
- loveisrespect.org
- PRS Servicios de Violencia Doméstica 530-283-5675

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A UN AMIGO O UNA AMIGA?

- Apóyalo/a y cree en él/ella
- Céntrate en tu amigo/a, no en su pareja
- No hables mal de su pareja
- Respeta la decisión de tu amigo/a, incluso si decide permanecer en la relación
- Conéctalos/as con personas de confianza con quienes puedan hablar
- Ofrécete a acompañarlo/a a hablar con alguien para darle apoyo moral
- Haz preguntas y escucha con atención
- No tengas miedo de preguntarle si necesita ayuda
- Recuerda que no puedes «rescatarlo/a»



CITAS Y RELACIONES SALUDABLES EN LA ADOLESCENCIA



Servicios de Violencia Doméstica
711 E. Main Street, Quincy, CA 95971
dvs@plumasruralservices.org
530-283-5675

Línea de Crisis 24/7: 833-723-2968
llama o envía un mensaje de texto

¿ES MI RELACIÓN SANA O ABUSIVA?

Una relación sana se basa en el respeto, la comunicación abierta, la igualdad y el apoyo mutuo a las metas, los sentimientos, los pensamientos y las creencias de cada uno. Los conflictos se resuelven mediante el acuerdo, la comprensión y el respeto.



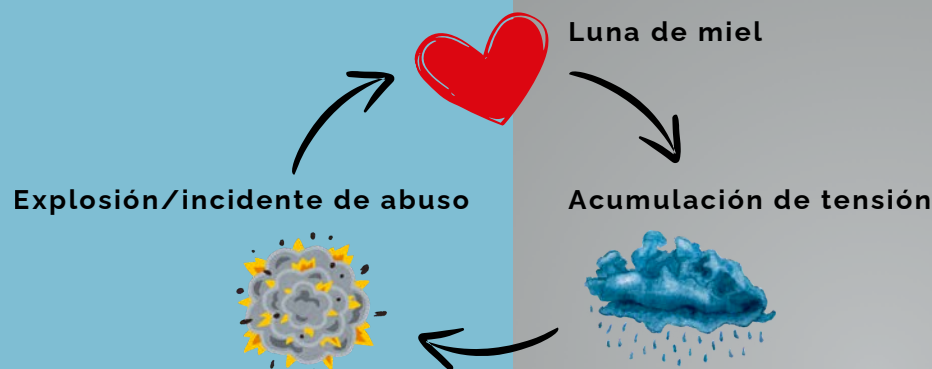
¿Tu pareja...?

- reacciona con celos a menudo
- siempre te culpa
- te controla, necesitando saber siempre dónde estás y con quién estás
- te exige o te coacciona para tener relaciones sexuales
- te obliga a hacer cosas con las que no te sientes cómodo/a
- espera tener acceso a tus cuentas de redes sociales, teléfono y correo electrónico
- inicia peleas con frecuencia
- miente
- amenaza con romper a menudo
- manipula las situaciones
- amenaza con autolesionarse
- te aísla de tus amigos y familiares
- te golpea, te da bofetadas, te agarra o te amenaza con hacerte daño físico

Si experimentas este tipo de comportamientos en tu relación, recuerda que no tienes la culpa. Las conductas abusivas de otras personas no son tu culpa ni tu responsabilidad.

¿CÓMO SE MANIFIESTA EL ABUSO EN LA RELACIÓN?

Las relaciones abusivas son de naturaleza cíclica. Se trata de un patrón constante de conductas perjudiciales utilizadas para mantener el poder y el control sobre otra persona. Afecta a todos/as; cualquier persona, independientemente de su género, puede encontrarse en una relación abusiva.



Luna de miel: Fase de conciliación. Las parejas abusivas se mostrarán arrepentidas, pedirán perdón y se comportarán de manera cariñosa. Hay promesas de cambio, gestos de afecto, trato especial y entrega de regalos. La relación parecerá «normal», sin conductas violentas. Esto genera una falsa sensación de seguridad y la impresión de que la pareja abusiva ha cambiado.

Acumulación de tensión: Surgen incidentes o conflictos menores que se intensifican con el tiempo. Esto puede incluir ira, agitación, hostilidad, reproches y críticas, así como un aumento de las discusiones. Es posible que sientas que «vas con pies de plomo» al intentar evitar un estallido explosivo.

Explosión/incidente de abuso: La pareja abusiva puede arremeter contra ti de forma física o emocionalmente violenta. Esto puede incluir amenazas de daño, agresiones físicas, insultos y destrucción de bienes.

