

Relaciones Saludables

¡En una relación sana, dos personas disfrutan de la compañía del otro y se divierten juntos! Las relaciones saludables requieren trabajo duro y dedicación a estos 7 valores:

1. Respeto
2. Apoyo
3. Equidad / Igualdad
4. Honestidad
5. Confianza
6. Identidades separadas
7. Buena comunicación



Los signos de una relación sana

Ambos personas:

- ❖ Escucharse unos a otros
- ❖ Confiar el uno en el otro
- ❖ Son considerados y respetuosos con los sentimientos, opiniones, gustos y disgustos de los demás.
- ❖ Están dispuestos a comprometerse y turnarse
- ❖ Animarnos unos a otros en sus metas y sueños.
- ❖ Asumir la responsabilidad de sus propias acciones y sentimientos y disculparse cuando sea necesario
- ❖ Hablan de los problemas con paciencia, honestidad y respeto.
- ❖ Asegúrese de que el sexo se base en el consentimiento mutuo

Hay ayuda disponible

Recursos sobre violencia en el noviazgo

Emergencia

Llama al 911

Líneas directas gratuitas y confidenciales las 24 horas

Condado de Franklin:

NELCWIT (413)772-0806

Condado de Hampshire:

Pasaje Seguro (413)586-5066

Línea directa de agresión sexual para adolescentes en CWC: (413) 545-0800

Línea adolescente @ DialSelf: (413) 774-7054

Sitios Web

LovelsRespect.org

BreakTheCycle.org

NorthwesternDA.org

Búsqueda por palabra clave

“Prevención” ⇔ “Violencia Doméstica”

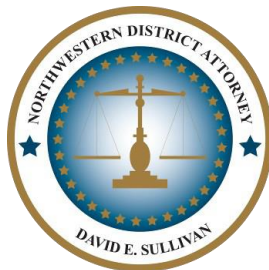
Busque el apoyo de un adulto de confianza si usted o alguien que conoce está experimentando alguna forma de abuso físico, emocional o sexual.

Preparado por:

Unidad de Violencia Doméstica y Agresión Sexual

La Oficina del Fiscal del Distrito Noroeste

David E. Sullivan



Relaciones de citas

Una guía para adolescentes

¿Qué tan saludable es SU relación?

La violencia en el noviazgo le puede pasar a cualquiera y no siempre es fácil saber si te está pasando a ti.



La información de esta guía puede ayudarlo a pensar detenidamente sobre su relación y cómo lo está tratando su pareja.

NorthwesternDA.org

Enero 2021

Definición de Abuso

La **violencia en el noviazgo** es cuando una persona dice o hace cosas para ganar poder y control sobre alguien con quien está saliendo. El abuso puede ser físico, sexual, verbal o emocional.

El abuso puede incluir:

- Violar los límites o el espacio personal de otra persona
- Asustar a alguien
- Evitar que alguien haga lo que quiere hacer
- Obligar a alguien a hacer cosas que no quiere hacer

El abuso se trata de PODER y CONTROL

Si tiene una relación con alguien que es abusivo, no es su trabajo tratar de "arreglarlo" o "salvarlo". Si alguien te está abusando, nunca es tu culpa.

Te mereces una relación basada en el amor, la igualdad y el respeto

10% de los adolescentes son víctimas de citas violentas cada año (youth.gov)

Cinco signos de una relación poco saludable

1. **Participación Rápida** – Se pone realmente serio, muy rápido. Espera que se comprometa desde el principio. Amenaza con suicidarse y / o lastimarte si abandonas la relación.
2. **Celos Extremos** – Afirma que los celos son un signo de amor. Constantemente le envía mensajes de texto / llama o revisa sus redes sociales o correo electrónico. Necesita saber todo sobre sus planes y con quién está.
3. **Controlar el comportamiento** – Trata de controlar a dónde va, con quién pasa el tiempo, qué usa, etc., mediante el uso de daño físico, amenazas u otra manipulación.
4. **Expectativas poco realistas** – Espera que usted sea el socio perfecto y satisfaga TODAS sus necesidades. Critica las decisiones que toma por sí mismo.
5. **Juegos mentales** – Utiliza la culpa, la manipulación o las amenazas para que usted haga lo que él o ella quiere. Te avergüenza o te insulta delante de otras personas. Intenta hacerte sentir culpable y da excusas por su comportamiento.



¡NO hay excusa para el abuso!

¡Las rupturas pueden ser peligrosas!

Cuando termina una relación abusiva...

- ▶ **Cree un plan de seguridad** que lo ayudará a mantenerse lo más seguro posible. Puede hablar con un defensor o un consejero sobre los pasos a seguir de antemano (consulte la última página para obtener información).
- ▶ **No rompas en persona si no te sientes seguro.** Si es así, reúnanse siempre en un lugar público. Planifique con anticipación cuándo le dirá a su pareja y qué quiere decirle.
- ▶ **Sea honesto y claro**, pero no insultante ni cruel. Eso podría empeorar la situación.
- ▶ **Prepárese** para su reacción y confíe en sus propios instintos si se siente inseguro.

Siempre tenga un plan de seguridad para después de la ruptura y busque apoyo.

Cómo ayudar a una amiga...

¿Alguien que conoces tiene una relación controladora o abusiva? Aquí hay algunas formas en las que puede ayudar:

- ▶ Hágales saber en privado que está a su disposición
- ▶ No los juzgue ni trate de decirles que están mal o mal
- ▶ Recuérdeles que merecen una relación basada en la igualdad, el amor y el respeto.
- ▶ Hágales saber que el abuso nunca es culpa suya.
- ▶ Ofrezca recursos locales y personas que puedan ayudar

