

¿Qué es la violencia entre parejas?

La violencia entre parejas es un **PATRÓN** de conducta utilizado para ejercer **PODER Y CONTROL** sobre la pareja. En relaciones abusivas, a menudo hay violencia física como empujones, bofetadas, pellizcos y golpes, pero la violencia no es sólo física. La violencia entre parejas puede incluir:

- Abuso verbal: "Eres tan estúpido/a y perezoso/a, que nunca vas a llegar a nada en la vida".
- Abuso emocional: "Nadie querría estar contigo. Soy todo lo que tienes".
- Abuso sexual: "No me importa lo que quieras, tú me perteneces".
- Abuso económico: "Yo trabajo, yo traigo el dinero, así que yo tomo las decisiones".
- Presión de los grupo: "Esto es lo que todo el mundo hace".
- Minimizar o negar: "Ese moretón no es para tanto, ¡ni siquiera se ve".
- Culpar: "Si no hubieras salido con tus amigas/os, no hubiera actuado como lo hice".
- Intimidación y amenazas: "Si me dejas, voy a publicar tus secretos en internet".
- Aislamiento y celos extremos: "¿Dónde estás? ¿Con quién estás? ¿Qué estás haciendo?".



Recursos

Emergencias 911

Información y Servicios 311

NYC Domestic Violence Hotline 1-800-621-4673

TTY 1-866-604-5350

NYPD Sex Crimes Report Hotline 212-267-7273

NYC Rape and Sexual Assault Hotline 212-227-3000

National Suicide Prevention Hotline 1-800-273-TALK

¡CONECTATE Y MANTENTE INFORMADO!

Oprime "Like" a **NYC Healthy Relationship Training Academy** en 

Síguenos **@NYCteenDV** en 

Visítanos en www.nyc.gov/domesticviolence/academy

Respuestas al cuestionario ¿Verdadero o falso?

VERDADERO. A menudo los agresores son encantadores y dulces al principio de la relación, y pueden ganarse la confianza no sólo de su pareja, sino también de sus amigos y familiares.

VERDADERO. Vigilar a la pareja constantemente puede ser un modo de controlarla.

VERDADERO. Un agresor puede usar otras tácticas, como el abuso emocional o el aislamiento, para obtener el poder y el control sobre la pareja sin usar violencia física.

VERDADERO. Todas las amenazas deben tomarse en serio, en particular, las amenazas de violencia.

VERDADERO. Hay muchos motivos por los cuales alguien querría permanecer con un agresor, y es importante ayudar a la persona pasando tiempo con ella, brindándole apoyo y ofreciéndole recursos.

¿Que tan sana es TÚ relación?



La violencia entre parejas puede sucederle a cualquiera, y a menudo es difícil saber si una relación es abusiva.

Es importante pensar cuidadosamente sobre cómo te están tratando y cómo tú estás tratando a tu pareja.

NYC Mayor's Office to Combat Domestic Violence
Healthy Relationship Training Academy

AVON
Foundation
for Women



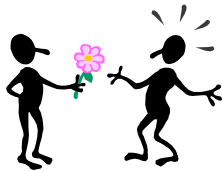
Impreso sobre papel conteniendo el 30% de material post-consumo

¿Qué es una relación SANA?

Una relación sana se basa en el **RESPECTO** y la **IGUALDAD**, y ninguno de los miembros de la pareja intenta controlar al otro. Los componentes claves de una relación sana incluyen:

- ★ Confianza y Apoyo
- ★ Lealtad y Compromiso
- ★ Comunicación y Honestidad
- ★ Negociación y Acuerdo
- ★ Afecto y Consuelo
- ★ Sentirse Seguro y Pasarla Bien

Las relaciones sanas no son tan sencillas. Se requiere de mucho esfuerzo y dedicación para asegurarse que ambos miembros de la pareja sean tratados con igualdad y respeto.



5 signos de una relación sana

Tu pareja...

- ☺ Te trata como un igual y te respeta.
- ☺ Pide tu opinión y se siente cómodo/a con que tengas opiniones diferentes.
- ☺ Se disculpa cuando está equivocado/a y acepta tus disculpas cuando tú estás equivocado/a.
- ☺ No se siente amenazado/a por tu amistad con personas de ambos sexos.
- ☺ Te anima en tus objetivos y sueños.



¿Terminar puede ser peligroso!

Al terminar una relación abusiva, asegúrate de...

Establecer un plan de seguridad que te permita terminar la relación de la manera más segura posible.

Hablar con un consejero sobre los pasos que debes tomar antes de hacerlo. Puedes llamar a la Línea de Asistencia sobre Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York al 1-800-621-4673 o al 311 para informarte mejor sobre un plan de seguridad y para que te comuniquen con un consejero.

Decidir por anticipado qué dirás, cuándo y dónde, hablarás con tu pareja. Elige un lugar con cierta privacidad, pero donde hayan otras personas cerca.

Ser claro/a y honesto/a con tu pareja cuando termines la relación, pero conserva la gentileza. Ser cruel y/o despreciar a tu pareja puede empeorar la situación.

Prepararte para la reacción de tu pareja. Piensa cómo responderías si tu pareja se pone violento/a.

También debes pensar en un plan de seguridad para después de que termines la relación

5 signos de una relación no sana

Tu pareja...

- ☹ Te contacta constantemente por teléfono/ mensajes de texto/ IM y/o revisa tu correo electrónico.
- ☹ Te humilla o te insulta en frente de otras personas.
- ☹ Actúa con celos y no quiere que pases tiempo con otras personas.
- ☹ Sistemáticamente critica a tus amigos, cómo te vistes y/o tus intereses.
- ☹ Amenaza con suicidarse o lastimarte si lo/la dejas.

Cómo ayudar a un amigo/a

SÍ:

- Apóyalo/a y escúchalo/a sin dar consejos específicos.
- Anima a tu amigo/a para que busque ayuda.
- Acepta sus sentimientos, y reconoce que es posible creer que amas a alguien aunque te lastime.
- Permite que tu amigo/a tome sus propias decisiones.
- Pasa tiempo con él/ella.
- Habla con alguien sobre el mejor modo de ayudar – también puedes llamar a la línea telefónica de asistencia (1-800-621-4673 o 311)

NO:

- Presiones a tu amigo/a para que deje a su pareja.
- Hagas declaraciones acusatorias, como "si te quedas, eres un/a estúpido/a".
- Le digas a tu amigo/a que no puede amar a un abusador/a.
- Condicionas tu apoyo, por ejemplo, diciendo: "Sólo seguiré siendo tu amigo/a si terminas la relación".
- Le digas a tu amigo/a cómo *debería* sentirse.

Cuestionario: ¿Verdadero o falso?

¿V/F? No siempre puedes darte cuenta si alguien será abusivo.

¿V/F? Llamar o mandar mensajes de texto a la pareja con frecuencia y siempre querer saber siempre dónde está es una señal de que una relación podría ser malsana.

¿V/F? Una relación puede ser abusiva incluso si no hay violencia física.

¿V/F? Si alguien te amenaza sólo para obtener lo que busca, deberías preocuparte.

¿V/F? No es muy útil presionar a un amigo o familiar para que termine de inmediato una relación abusiva.

Respuestas al dorso.

