

Lo que **tú** PUEDES HACER:

¿Estás preocupada por una amiga?

Saber qué decir puede ser difícil.

El personal de la Línea Nacional de Ayuda para Víctimas de Violencia Doméstica puede ayudarte con ideas y planes apropiados para la situación.

Apoya a tus amigas.

Diles que estás disponible, especialmente cuando tengan problemas.

Presta atención a la relaciones de tus amigas.

Asegurarte que tus amigas estén seguras no significa que seas una entrometida.

Identifica los sistemas de apoyo.

Las líneas de ayuda, amigos, familiares, iglesias y los servicios para la violencia doméstica están disponibles para ayudarte y pueden dirigirte a otros recursos.

Escucha. No juzgues. Sé paciente.

En tu comunidad:

Apoya a otras personas que estén trabajando para poner fin a la violencia doméstica.

Acude a eventos y/o sé un voluntario. Conoce tus recursos.

Identifica a un adulto en que tú confíes

y a quien puedes pedirle ayuda si sabes que alguien tiene problemas.

Sé un ejemplo para las personas más jóvenes que tú.

Demuestra que te importan los problemas y que a ellos también le importarán.

Sé activista. Habla con otros sobre esto.

Línea Nacional de Ayuda para Víctimas de Violencia Doméstica

1-800-799-SAFE (7233)

1-800-787-3224 TTY

See It and Stop It:

www.seeitandstopit.org

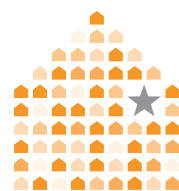
La Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto

1-800-656-Hope (4673)

Break the Cycle:

www.breakthecycle.org

Esta publicación la crea:



NNEDV

The National Network to End Domestic Violence
2001 S. Street, NW
Suite 400
Washington, D.C. 20009
202-543-5566
www.nnedv.org

NNEDV se dedica a crear un ambiente social, político y económico en el que la violencia contra mujeres ya no exista.

IMPRESO EN EUA 4/11



Definir el Abuso:

Las relaciones no sanas y abusivas no se limitan a ser relaciones con violencia física. También pueden ser relaciones donde la persona es lastimada, degradada, controlada, herida y/o maltratada por la otra persona. Esto puede incluir abuso y/o presión sexual, abuso emocional, abuso espiritual, abuso económico, abuso verbal, abuso social y aislamiento.

• Las relaciones abusivas no lo son todo el tiempo.

Algunas relaciones empiezan sanas y se convierten en abusivas. Otras relaciones pasan por períodos violentos y períodos tranquilos. Después de un incidente, el agresor puede disculparse, comprar regalos y prometer que no sucederá otra vez. Cada relación es diferente, pero el abuso nunca es bueno.



La **persona** con la que estoy:

- ¿Me trata justamente y respeta mis opiniones, mi cuerpo y mis ideas?
- ¿Respeto mi espacio? ¿Entiende cuando tengo que colgar el teléfono o retirarme de la computadora?
- ¿Me ve y me trata con igualdad?
- ¿Llega a un acuerdo conmigo en los problemas y en los conflictos?
- ¿Me hace sentir segura? ¿Me inspira confianza?
- ¿Me deja tomar mis propias decisiones?
- ¿Se lleva bien con mis amigos y con mi familia y los trata con respeto?
- ¿Me deja salir con mis amigos?
- ¿Me da tiempo para estar con mis amigos y mi familia?
- ¿Se pone muy celoso o es posesivo?
- ¿Me presiona o me obliga a hacer cosas física o sexualmente que me incomodan?
- ¿Me dice cómo vestirme y cómo presentarme?
- ¿Me amenaza con lastimarme?
- ¿Me lastima física, emocional y/o sexualmente?
- ¿Tiene control económico sobre mí?
- ¿Me hace sentir mal sobre mí misma?
- ¿Menosprecia mis ideas, mis esperanzas y/o mis sueños?
- ¿Amenaza con lastimarse si terminamos con la relación?

Planes de **seguridad:**

Al salir con alguien

Considera salir con un grupo de amigos cuando empieces a salir con una persona nueva.

Antes de salir con alguien: es importante saber los planes exactos y que alguien que te conoce bien sepa los planes también y a qué hora volverás.

Recuerda, que las reacciones son más lentas cuando has tomado alcohol o has ingerido drogas.

Manda un mensaje de texto o llama a alguien que te conoce bien cuando vuelvas. Avísale si los planes cambian.

Confía en tus instintos. Si una situación o una persona te hace sentir incómoda, recuerda permanecer calmada y aléjate de la situación.

Seguridad tecnológica

La tecnología tiene muchos beneficios, pero también puede ser mal empleada.

Puede usarse para acosar a una persona (*cyberstalk*). Pueden hacerlo a través del correo electrónico y los mensajes instantáneos (IM) en las computadoras, con los teléfonos celulares y con los PDAs (Asistente Personal Digital).

Llamar insistentemente por el teléfono celular para ver qué hace una persona puede ser un ejemplo de un comportamiento controlador o abusivo.

Ten cuidado cuando pongas tu información en sitios electrónicos como facebook.com. Son espacios públicos. Si vas a reunirse con una persona que conociste en línea ten cuidado y usa los consejos para estar segura en una cita.

El personal de la Línea de Ayuda para Víctimas de Violencia Doméstica ha recibido capacitación sobre los problemas con la tecnología y puede hablar sobre tus opciones y ayudarte a planear tu seguridad.

“Las mujeres entre las edades de 16 y 24 años experimentan la tasa más alta per cápita de violencia íntima - cerca de 20 mujeres por cada 1,000.”

(Estadísticas del Departamento de Justicia)

“1 de cada 5 mujeres estudiantes de preparatoria reportan haber sido agredidas física y/o sexualmente por la persona con la que tuvieron la cita.”

(www.seeitandstopit.org)

“1 de cada 3 adolescentes reporta que conoce a alguien cuya pareja le ha hecho daño físico, la ha golpeado, la ha tratado de estrangular o le ha dado bofetadas.”

(Teenage Research Unlimited, 2006)