

Es importante recordarse que abuso psicológico no es tu culpa. Abusadores son expertos de manipulación que quieren que creas que el maltrato es tu culpa. Puede que un abusador(a) intenta convencerte que no mereces mejor tratamiento, pero sí lo mereces.

COMO BUSCAR AYUDA

- ❖ Si estás en una relación abusiva, no te calles. ¡Siga ayuda inmediatamente! Habla con alguien a quien confías como tu madre o padre, profesor, terapeuta, o doctor.
- ❖ Si eres adolescente, algunas personas son informantes obligatorios. Están obligados por la ley a denunciar negligencia o abuso a autoridades como la policía.

COMO MANTENERSE SEGURO

Sí estás en una relación violenta, tu primera prioridad es buscar seguridad para ti y para tus niños. Estadísticas muestran que el periodo más peligroso para una víctima de abuso es cuando la víctima intenta dejar la relación. Busca refugio donde el abusador no puede encontrarte – la casa de un amigo a quien el abusador no conoce, un hotel, o un albergue. No vayas a la casa de tus padres, de un mejor amigo, o a cualquier lugar donde el abusador puede buscarte.

COMO AYUDAR

TRABAJAR DE VOLUNTARIO

Cuando estás seguro, considera trabajar de voluntario con Detener Abuso para Todos™, o la organización que te dio este folleto para ayudar a otros en situaciones similares. Si no tienes tiempo para trabajar de voluntario pero ya quieres ayudar, dona a SAFE para ayudarnos a detener el abuso para todos.

INVOLUCRATE

Síganos en Facebook en "Stop Abuse for Everyone" y visita nuestro sitio web en www.stopabuseforeveryone.org para las últimas noticias, investigación, y recursos disponibles. Facebook at 'Stop Abuse For Everyone' and visit our website at www.stopabuseforeveryone.org for the latest news, research, and resources available.

CONTACTA CON NOSOTROS

(661) 829-6848

info@stopabuseforeveryone.org

8200 Stockdale Highway #M10-103

Bakersfield. CA 93311

**LOVE
IS NOT
ABUSE**

Detener el Abuso para Todos™ 501(c)(3) es una organización de beneficencia sin fines de lucro. ¡Tu contribución caritativa deducible de impuestos para SAFE es necesario y apreciado!

Este folleto es propiedad © 2016 de Stop Abuse for Everyone™.

No reproducible sin permiso.

VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

Aproximadamente 1 en 4 mujeres y 1 en 5 hombres han sido víctima de violencia física por una pareja.



SAFE

**DETENER ABUSO PARA
TODOS
UNA AGENCIA DE DERECHOS
HUMANOS**

www.stopabuseforeveryone.org

¿QUE ES LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO?

La violencia en el noviazgo es conducta agresiva, controladora, y abusiva que puede incluir abuso verbal, emocional, y física entre novios. Hombres y mujeres pueden ser víctima, y también pueden abusar a sus parejas. La violencia en el noviazgo puede ocurrir en todos tipos de relaciones.

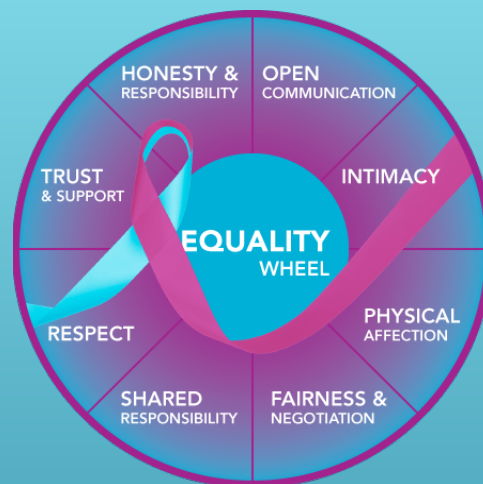
¿CUALES SON LOS INDICIOS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO?

Ejemplos dd comporta controladora:

- ❖ Te llama o manda textos continuamente para saber dónde estás y con quién estás
- ❖ Te aísla con tus amigos u familia
- ❖ Te dice que ropa puedes y no puedes llevar
- ❖ Limita participation y actividades con otros
- ❖ Te dice lo que puedes leer
- ❖ Usa dinero para controlarte

Ejemplos de abuso verbal y emocional:

- ❖ Amenaza con dañarte o dañar a alguien a quien quieres
- ❖ Usa sarcasmo o tono de voz desagradable
- ❖ Comporta embarazosa o humillante
- ❖ Amenaza con suicidarse si lo/la dejas
- ❖ Hipercrítica o denigración
- ❖ Dice que todo es tu culpa
- ❖ Se niega a comunicar
- ❖ Te ignora o excluye
- ❖ Retirada de cariño
- ❖ Celos irrazonables



Ejemplos de abuso físico:

- ❖ Empujar
- ❖ Dar puñetazos
- ❖ Abofetear
- ❖ Morder
- ❖ Pegar o patear

Pregúntate lo siguiente para ver si tu pareja usa comporta controladora::

- ❖ ¿Siempre necesita saber dónde estoy?
- ❖ ¿Descarta mi opinión?
- ❖ ¿Me dice lo que debo pensar?
- ❖ ¿Toma todos las decisiones en nuestra relacion?
- ❖ ¿Quiere que yo renuncie mi trabajo o otras actividades para que podamos pasar más tiempo juntos?
- ❖ ¿Cuestiona lo que me gusta y no me gusta?
- ❖ ¿Me presiona para que tenga el sexo, beba alcohol, o tome drogas?

ESTADÍSTICAS DE VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

- ❖ 1 en 3 adolescentes en los EEUU víctima de abuso físico, sexual, emocional, o verbal
- ❖ 1 en 10 estudiantes de colegio se ha golpeado, abofeteado, o dañado físicamente a propósito por una novia o un novio
- ❖ 43% de mujeres en la universidad que están en relaciones reportan comporta abusiva de noviazgo
- ❖ La mitad de jóvenes que han sido víctima de la violencia en el noviazgo y la violación intentan suicidarse, comparado con 12,5% de chicas no abusadas y 5.4% de chicos no abusados.
- ❖ Sólo 33% de adolescentes que estuvieron en una relación violenta lo dijeron a alguien

Estadísticas son de loveisrespect.org

Break the Cycle

Because Everyone Deserves a Healthy Relationship

BUSCAR AYUDA

El site web de Deterrer Abuso para Todos™ tiene un directorio de recursos disponibles en tu región.

Actualizamos nuestro listado con frecuencia.

También tenemos más información en nuestro sitio web:

www.stopabuseforeveryone.org