

Si me amaras de verdad,
tú...



Relaciones sanas entre adolescentes

¿Sientes que tu pareja te respeta?

Una relación sana se basa en el afecto y el respeto. La pareja debe:

- Comunicarse sinceramente
- Confiar en el otro
- Tomar decisiones juntos
- Ponerse de acuerdo cuando hay discrepancias
- Asumir la responsabilidad de sus acciones

Desafortunadamente, muchos adolescentes se involucran en relaciones hirientes. Un gran porcentaje de estudiantes de preparatoria y universidad conocen a alguien a quien su pareja le ha golpeado.

El patrón principal en este tipo de relaciones problemáticas es que una de las dos personas quiere tener el control. Esta persona deseará pasar todo su tiempo contigo y poseer todo tu tiempo y atención. Al principio, esto

puede parecer halagador, pero con el tiempo puede volverse agobiante o causarte miedo. Estas son algunas señales que deben tomarse en cuenta:

- Celos, te acusa de cosas que no hiciste
- Toma todas las decisiones acerca de qué hacer y a dónde ir
- No te permite salir con tus amigos
- Te menosprecia delante de otras personas
- Te dice cómo vestirse o cómo actuar
- Te manda mensajes y te controla todo el tiempo
- Te culpa de los problemas, haciéndote sentir culpable
- Te golpea o te hiere
- Te amenaza si intentas dejarlo

- Te obliga a tener sexo y se niega a practicar sexo seguro

Podrías sentir miedo, tristeza, cólera, confusión o depresión al verte ante esta situación. Podrías sentirte muy sola(o) e indefensa(o) o avergonzada(o) de contarle a alguien. Algunos adolescentes se sienten tan agobiados que:

- Bajan sus calificaciones
- Abandonan sus actividades escolares
- Tienen problemas para dormir, dolores de cabeza y de estómago
- Sufren trastornos alimenticios
- Consumen drogas o alcohol
- Se cortan o se lastiman
- Sienten deseos de suicidarse

¿Cómo salir de una relación que me asusta?

- Cuéntale a una amiga o pariente lo que está sucediendo o llama a la línea de ayuda para adolescentes
- Rompe tu relación en lugares públicos, con la presencia de amigos alrededor que puedan ayudarte; terminar la relación podría ser peligroso.
- Cambia tu ruta para ir a la escuela y la ubicación de tu casillero
- Concurre a lugares en compañía de tus amigos, evita estar sola (o)
- Cambia tu e-mail, beeper o número de celular
- Ve a lugares en donde estés fuera de peligro
- Conserva un diario en el que describas que sucedió, en caso de tomar acción legal
- Infórmate sobre el maltrato
- Si tuvieras alguna emergencia, llama al 911
- Respétate a ti misma (o) y date cuenta de que mereces una buena relación

¿Qué puedo hacer como amiga (o)?

- Escucha sin juzgar
- Dile que le crees, que no es su culpa y que no se merece pasar por esta situación
- Ayuda a tu amiga(o) a obtener ayuda
- Por seguridad, permanezcan en compañía de amigos
- Sé paciente y brinda apoyo
- No enfrentes a la pareja de tu amiga (o)

**Línea nacional de ayuda
contra el maltrato en las
relaciones entre adolescentes
1-866-331-9474**

www.loveisrespect.org

- 24/7 línea de ayuda — todos los idiomas
- Chat en vivo con consejeros jóvenes desde las 4 p.m. hasta la medianoche
- Tablero de mensajes