

COSAS QUE DEBES EVITAR DECIR O HACER

- * No debes ser crítico con tu amigo (a) o con su pareja.
- * No realices preguntas acusatorias como: ¿Qué es lo que hiciste para provocarlo(a)?, ¿Por qué no terminas con tu pareja? ¿Por qué no pudiste ayudarlo?
- * No presiones a tu amigo(a) a que tomes decisiones apresuradas.

QUE ES LO QUE PUEDES HACER

- * Iniciar una atención específica en programas de educación de adolescentes que viven una relación de pareja de agresión y replica la información que conozcas con tus compañeros de escuela, trabajo y en tu comunidad.
- * Consulta en la biblioteca de tu escuela o de tu comunidad, el material disponible sobre violencia.

No olvides cuídate a ti mismo. Reconoce tu esfuerzo por la ayuda que puedas brindar a tu amigo(a) en necesidad de resolver situaciones de violencia con su pareja. Sí tu vives una situación de violencia con tu pareja

LLAMANOS, NOSOTROS

TE ESCUCHAMOS.

Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono SAPTEL



Distrito Federal y Área Metropolitana

☎ 52 59 81 21

Resto de la República

☎ 01 800 4 727 835

www.saptel.org.mx

Programa conjunto:

Secretaría de Salud del Gobierno Federal



Benemérita Cruz Roja Mexicana



Consejo Regional Latinoamericano y del Caribe de Salud Mental



Adolescentes con (viviendo) en situaciones de violencia con su pareja





Adolescentes con(viviendo) en situaciones de violencia con su pareja.

Las situaciones de violencia entre las parejas adolescentes son similares a las que se viven en las relaciones de violencia entre los adultos. Estas incluyen golpes, llanto, amenazas, insultos u otras formas de abuso verbal, abuso sexual, abuso emocional y abuso físico. El número de incidentes y la severidad se incrementa cuando una relación se prolonga. Las relaciones de parejas adolescentes pueden ser fatales como el abuso doméstico. La violencia entre parejas adolescentes afecta una de cada diez parejas. Pocas personas agredidas preguntan quién podría ayudarles como pudieran ser sus padres, algún maestro, un consejero e incluso la policía.

ALGUNAS PREGUNTAS PARA IDENTIFICAR CONDUCTA ABUSIVA

- ¿La pareja con quien tu sales se pone celosa(o) cuando tu sales o hablas con otra persona?
- ¿Tu pareja constantemente te cuestiona donde andas o con quien saliste?
- ¿Tú pareja habitualmente dice: “Yo no puedo vivir sin ti”?
- ¿Tu pareja te intimida o te asusta?
- ¿Constantemente tienes que pedir disculpas por la conducta de tu pareja?
- ¿Te agrada justificar cada conducta de tu pareja?
- ¿Tú pareja intenta imponer restricciones en la forma de vestir o por tu apariencia?
- ¿Te sientes incapaz de estar en desacuerdo con el/ella?
- ¿Tú pareja te humilla, pero el/ella te dice que “te ama”?
- ¿Te han presionado a hacer cosas que no te gustan, te han pateado o lanzado algún objeto tu pareja?
- ¿Tu pareja te ha pedido que elijas entre el/ella y tu familia o amigos?
- ¿Tú pareja te ha intimidado o forzado para tener relaciones sexuales?
- ¿Sientes temor por concluir la relación con tú pareja porque temes por su integridad personal?

Si tu respondiste SI a una o más de los anteriores cuestionamientos, tal vez la relación que lleves sea de abuso. Elemento clave para terminar la violencia es romper el silencio acerca del abuso. Tú puedes buscar la salida, busca con quien hablar alguien que te puede ayudar, con alguno de tus padres, un maestro, un consejero escolar, el padre de uno de tus amigos o llama al Sistema Nacional de Apoyo, Consejo Psicológico e Intervención en Crisis por Teléfono SAPTEL.

COSAS QUE PUEDES HACER CUANDO TERMINES UNA RELACIÓN ABUSIVA

Lleva un registro de las situaciones de abuso. Cuando pretendas concluir la relación, no te reúnas con él/ella estando solo(a). Evita estar solo(a) en la escuela, en el trabajo o en otros lugares. Haz un cambio en tu ruta de ida/regreso y tiempos de traslado a tu casa, escuela o trabajo. Habla con alguien cuando tú salgas o cuando tu planees regresar a tu hogar. Planea y ensaya que podrías hacer cuando tu pareja te confronte o pretenda volver a agredirte.

COMO PODRÍAS AYUDAR A UN AMIGO QUIÉN ESTA VIVIENDO UNA RELACIÓN ABUSIVA

Habla con tu amigo(a) sin ser crítico cuando discutan sobre el abuso. Escucha a tu amigo(a) y cree en él/ella. Da a conocer a tu amigo(a) que la violencia bajo ninguna circunstancia es aceptable. Expresa tu preocupación y apoyo. Reitera el poder de tu amigo(a), él/ella no puede ser consciente de sus habilidades y capacidades ya que esta cegado por los efectos del abuso. Anima a tu amigo(a) para que pueda confiar en un adulto confiable, ofrece acompañarlo(a). Habla con un adulto confiable de que tu crees que la situación que vive tu amigo(a) se esta tornando cada vez peor. Ayuda a tu amigo sugiriéndole un consejero o las instancias que puedan ayudarlo. Nunca te pongas en una situación de riesgo por intentar ser el mediador. Llama a la policía si tu eres testigo de una agresión. Lee artículos o libros que puedan ayudarte o ayudar a tu amigo.