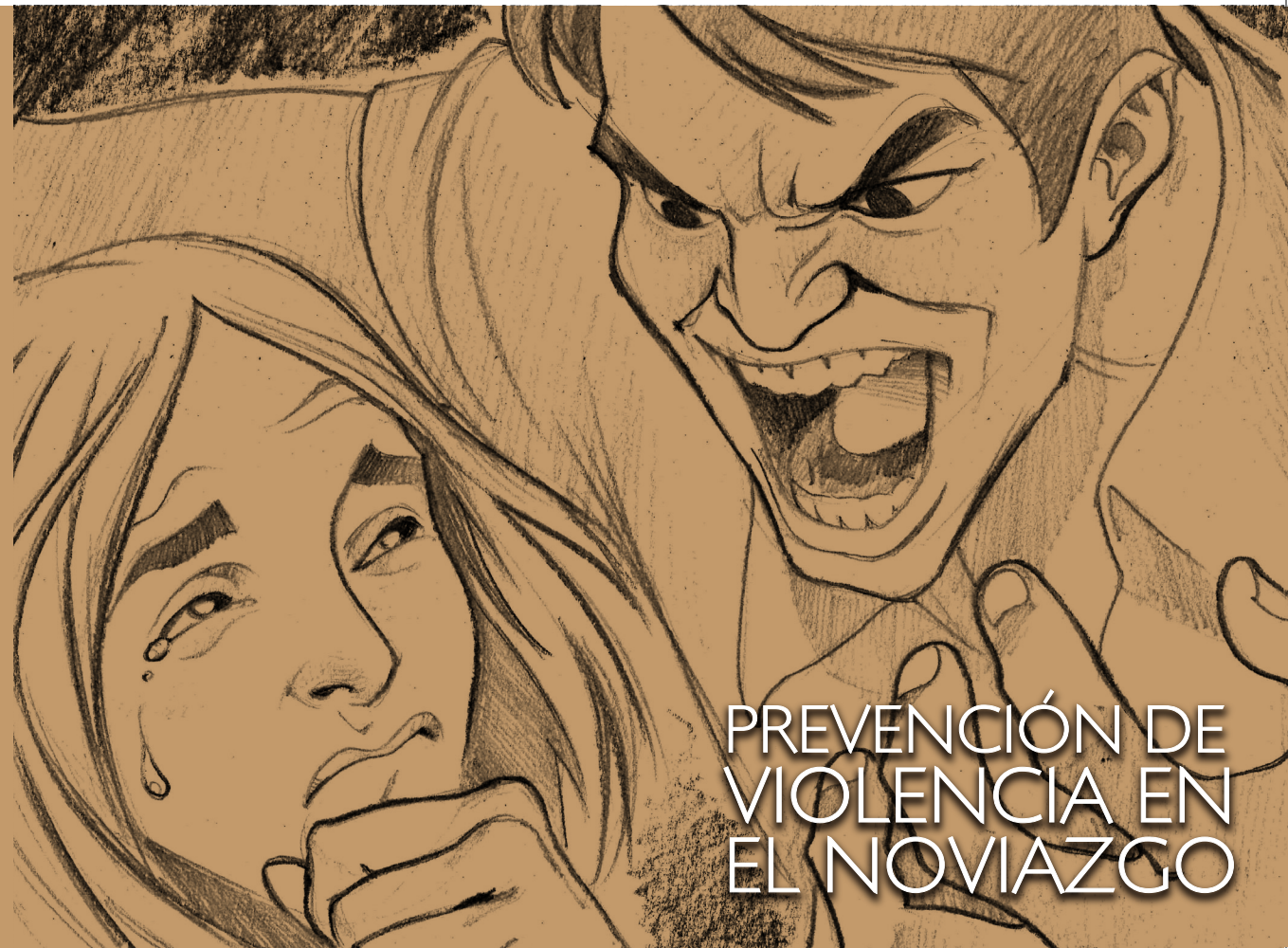


fundación *Alas*
a la mujer



PMB 495, 89 Ave. De Diego, Suite 105
San Juan PR 00927-6346
787-200-5170
fundacionalasmujer@gmail.com



PREVENCIÓN DE
VIOLENCIA EN
EL NOVIAZGO

La violencia en las relaciones de noviazgo es un asunto serio. Hace daño. A jóvenes, como tú, les puede suceder. Le puede estar pasando a una amiga. En todas las familias hay mujeres que sufren por la violencia doméstica, aunque no lo digan. La violencia en el noviazgo puede ocurrir entre parejas heterosexuales y parejas del mismo sexo.

A veces, las jóvenes no se dan cuenta de la violencia que están viviendo porque no la reconocen. Personas jóvenes y adultas tienden a identificar la violencia más fácilmente cuando incluye agresiones físicas. Con frecuencia, la violencia en las primeras etapas de las relaciones se esconde entre las demostraciones del amor romántico. Además, en una sociedad tan violenta como la nuestra, la violencia puede verse como si fuese algo “normal”, como una conducta esperada.

LA VIOLENCIA NO ES “NORMAL” EN LAS FAMILIAS NI EN LAS RELACIONES DE PAREJA NI EN LAS RELACIONES DE NOVIAZGO

Todos los seres humanos tenemos derecho a vivir y a ser felices sin violencia. La información que aquí se ofrece puede ser útil para identificar manifestaciones y señales de la violencia en las relaciones de pareja, para que te puedas ayudar y puedas ser de ayuda a otras personas. Aprender a cuidarte mejor y a defenderte es importante para ser feliz.

¿Qué incluye la violencia en el noviazgo?

La violencia en la relación de noviazgo puede incluir agresiones físicas, insultos, lenguaje ofensivo, amenazas, apretones, empujones, golpes en la cara o en otras partes del cuerpo, acoso sexual, persecución, vigilancia, violación y hasta la utilización de objetos o armas para amenazar o causar daño. Para amenazar e intimidar a las parejas también se ha utilizado la tecnología, la comunicación por internet, el texteo, los videos y las fotos de contenido violento, sexual o criminal.

Las prácticas de poder y control son formas de violencia muy comunes en las relaciones de noviazgo. Se han usado con o sin violencia física. Incluyen manipulación, exigencias, imposiciones y expresiones verbales que tienen la intención o el efecto de dominar, debilitar y someter a la víctima.

9. Para a tiempo. No esperes a que tu pareja cambie. Ante las primeras señales de la violencia en la relación de amistad o de noviazgo, déjalo. Si no acepta tu decisión, orientate, activa tu red de apoyo. Puedes pedir ayuda a las autoridades escolares, universitarias o policíacas. También, puedes solicitar ayuda a organizaciones de apoyo a las mujeres.
10. No te aisles ni permitas que ninguna relación de pareja te separe de tu familia y amistades. El aislamiento y el silencio pueden complicar tus problemas.
11. No cambies tu manera de pensar ni dejes de expresar tus ideas porque no sean las mismas de tu pareja o porque a tu pareja no le gusten.
12. Si has sido o estás siendo víctima de violencia en la relación de noviazgo, no te calles, pide ayuda en tu centro de estudio. Si no hay profesionales de ayuda en donde estudias, habla con algún/a maestro/a; con alguna persona adulta de la familia. Llama a alguna línea de auxilio donde puedas solicitar orientación.
13. Orientate sobre lo que es la violencia doméstica y la violencia sexual, cómo se manifiesta en las relaciones de noviazgo, cuáles son sus efectos, y aprende a identificar las señales para que puedas ayudar a tus amistades y familiares que necesiten ayuda.
14. Considera la conveniencia de solicitar una Orden de Protección bajo la Ley 54, la Ley de Asecho u otro tipo de recurso legal para evitar que tu pareja te siga asechando o haciéndote daño. Cada recurso legal tiene sus requerimientos particulares, por lo cual debes orientarte adecuadamente antes de tomar esta decisión.
15. Organiza grupos en tu escuela, universidad y en tu comunidad para que se unan en contra de la violencia y desarrollen estrategias para prevenirla. Participa. ¡Sé parte de los esfuerzos por la paz!



TODAS LAS PERSONAS TIENEN DERECHO A VIVIR EN PAZ Y A TENER RELACIONES DE PAREJA, DE NOVIAZGO, DE AMISTAD Y DE FAMILIA, EN PAZ. NADA JUSTIFICA LA VIOLENCIA. DECÍDETE A TENER UNA VIDA SIN VIOLENCIA.

VIVIR EN PAZ ES TU DERECHO.

¡ES TU VIDA: PROTÉGELA, CUÍDALA, ÁMALA!

- sentimientos de desamparo y desamor
- enfermedades de transmisión sexual
- embarazo no deseado
- inseguridad emocional
- infelicidad
- enfermedades emocionales, incluyendo depresión
- lesiones y enfermedades físicas
- aumento en la tolerancia hacia la violencia (“aprendes” a vivir con violencia)

¿QUÉ PUEDES HACER PARA EVITAR LA VIOLENCIA EN RELACIONES DE NOVIAZGO?

1. Mantén una autoestima alta. Eres una persona buena, valiosa, responsable e inteligente. Aprende a quererte, a cuidarte mucho y a mantenerte física y emocionalmente saludable. Nadie puede destruir tu amor propio. Si alguien intenta hacerlo, no te quiere, aunque te diga lo contrario.
2. Antes de comenzar la relación de noviazgo, déjale saber a quien quieres que sea tu pareja, lo que piensas sobre la violencia; que no la vas a permitir bajo ninguna circunstancia en el noviazgo; que tú respetas para que te respeten.
3. Cuando tengas coraje no uses la violencia verbal ni física. Expresa positivamente lo que sientes con palabras, con calma y respeto, o escoge tomar un tiempo de enfriamiento donde no le hagas daño a nadie ni te hagas daño tú.
4. Aprende a manejar los conflictos mediante estrategias de mediación y negociación. Comunícate asertivamente y toma decisiones en paz, sin violencia.
5. Practica la equidad de género. Todos los seres humanos, hombres y mujeres por igual, merecen ser tratados con respeto, tienen el mismo valor como personas. Conoce y practica los derechos humanos; respeta las diferencias.
6. Asegúrate de tener una red de apoyo que incluya gente de tu familia, amistades y compañeros y compañeras de estudio. Estas personas que conoces y que te conocen, que amas y te aman, son las que te pueden ayudar cuando estés en apuros.
7. No respondas a ninguna amenaza, imposición, presión o provocación de tu pareja.
8. Rechaza los celos, las conductas posesivas y controladoras. No son una confirmación del amor sino todo lo contrario: demuestran el carácter controlador y violento de tu pareja.

¿Por qué no se denuncia la violencia en el noviazgo?

La violencia en las relaciones de noviazgo tiende a ser negada o minimizada por los/as jóvenes por una combinación de factores entre los que se encuentran: la vergüenza, el temor a represalias por parte de la pareja agresora o de sus padres y madres, miedo frente a las acciones que puedan tomar las autoridades escolares, universitarias o de la justicia. Entre algunos grupos de jóvenes y amistades, estas prácticas de violencia en el noviazgo pueden ser tan comunes, que tiendan a aceptarlas sin cuestionarlas.

Muchos/as jóvenes no denuncian la violencia en el noviazgo por éstas y otras razones. El silencio no ayuda a las víctimas, sino que favorece y protege al victimario. La violencia no se va sola. Poder reconocer algunas señales te puede ayudar a asumir mayor control sobre tu vida y tomar decisiones de protección.

Presta mucha atención a las señales de la violencia en el noviazgo

Piensa en tu relación de noviazgo o en la persona con quien estás compartiendo que crees que puede llegar a ser tu pareja. Responde Sí o No. Si la respuesta es Sí, haz una marca al final de la pregunta. Si tu respuesta es NO, no escribas nada.

1. ¿Te hace sentir infeliz? _____
2. ¿Te dice qué ropa te debes poner y cuál no? _____
3. ¿Te llama frecuentemente a tu teléfono celular? _____
4. ¿Te pregunta frecuentemente qué estás haciendo? _____
5. ¿Te cuestiona con quién hablas, por qué y sobre qué? _____
6. ¿Te dice cómo te debes maquillar? _____
7. ¿Te dice cómo te debes recortar y peinar? _____
8. ¿Es una persona impulsiva? _____
9. ¿Es dominante? _____
10. ¿Te maneja o quiere controlar tu dinero? _____
11. ¿Te cela? _____
12. ¿Te grita? _____
13. ¿Te hace llorar cuando discute contigo? _____

14. ¿Te aguanta las manos o el cuerpo cuando discuten? _____
15. ¿Te ha golpeado físicamente? _____
16. ¿Te culpa o culpa a los demás de su conducta? _____
17. ¿Te ofende de palabras cuando está con coraje? _____
18. ¿Se te "cuadra" al frente impidiéndote el movimiento cuando está discutiendo contigo? _____
19. ¿Te prohíbe estar con algunas de tus amigas? _____
20. ¿Se molesta si te llama y no le respondes rápidamente? _____
21. ¿Le molesta que hables con otros/as muchachos/as? _____
22. ¿Te exige que le digas tus contraseñas o passwords de tus cuentas de internet, fb, tweeter, myspace, etc.? _____
23. ¿Te controla el tiempo de hablar con tus amistades por teléfono o en persona? _____
24. ¿Se pasa buscándole defectos a tus amistades y a miembros de tu familia? _____
25. ¿Tienes que pedirle permiso para salir o para comprar algo? _____
26. ¿Te ha pedido que hagas algo ilegal? ¿Te ha pedido que uses, le guardes o lleves drogas o armas? _____
27. ¿Te pone presión para que tengas relaciones sexuales? _____
28. ¿Te ha humillado delante de otras personas? _____
29. ¿Accedes a tener relaciones sexuales como quiere tu pareja para evitar problemas? _____
30. ¿Le has cogido miedo en algunos momentos? _____
31. ¿Has temido por tu seguridad? ¿Piensas que te puede hacer daño? _____
32. ¿Controla y limita tus oportunidades de estudio o trabajo? _____
33. ¿Te sientes ansiosa, nerviosa, preocupada cuando no lo puedes complacer? _____

Nota: Mientras mayor sea el número de respuestas en la afirmativa (Si) más probable es que estés o puedas estar en una relación de noviazgo violenta, aun cuando no haya habido incidentes de maltrato físico. **¡Orientate y busca ayuda, ya!**

Si te dice:

- _____ Yo lo que quiero es que tu estés conmigo siempre.
- _____ No te quiero ver con nadie porque tú eres mía nada más.
- _____ Yo soy la única persona que te comprende y te quiere.

- _____ Si me dejas no va a haber nadie que salga contigo.
- _____ Tus amigas son unas bochincheras, no les creas lo que dicen de mí.
- _____ No me gusta que te maquilles de esa manera.
- _____ No hables con más nadie. No necesitas a más nadie. Eres grande.
- _____ No tienes que consultarle a tu mamá ni a tu papá, ya tú eres una mujer, puedes tomar tus decisiones. Hazme caso a mí.
- _____ Tu familia lo que quiere es seguir tratándote como una niña. Tú no eres una niña.
- _____ Tienes que escoger entre tu familia o yo.
- _____ No necesitas más nada ni nadie en la vida más que a mí.
- _____ Si no te acuestas conmigo es que no confías en mí, es que no me quieres.
- _____ No quiero que salgas si no es conmigo.

Nota: Si la persona con quien tienes o crees que puedes llegar a tener una relación de noviazgo, te dice alguna de estas frases, o expresiones parecidas a éstas, es probable es que puedas estar en una relación de noviazgo violenta, aun cuando no haya habido incidentes de maltrato físico. **¡Orientate y busca ayuda!**

¿Quiénes son las víctimas y sobrevivientes de la violencia en las relaciones de noviazgo?

Las víctimas y sobrevivientes más frecuentes de la violencia en las relaciones de noviazgo son las jóvenes. Los agresores, en la mayoría de las situaciones, tienden a ser los jóvenes. La violencia en las relaciones de noviazgo también puede ocurrir en relaciones de parejas del mismo sexo. Todas las víctimas y sobrevivientes de la violencia deben ser orientadas y apoyadas porque logren salir cuanto antes de relaciones maltratantes.

¿Qué efectos puede tener la violencia en las relaciones de noviazgo?

Son muchos los efectos que puede tener la violencia en las relaciones de noviazgo. A continuación se mencionan algunos de esos efectos en sus víctimas:

- baja la autoestima
- aislamiento
- pérdida de confianza y seguridad en sí misma