

Repasa las siguientes preguntas. Piensa sobre como te trata tu pareja a ti. Recuerda, cuando alguien te asusta, lastima o continuamente se burla de ti, **ES ABUSO.**

¿ Tú...

- ¿A veces te sientes asustada de como tu pareja se comportará?
- ¿Haces excusas constantemente a otra gente por el comportamiento de tu pareja?
- ¿Crees que tu pareja cambiará solamente si tú cambias algo de ti misma?
- ¿Tratas de no hacer nada que podría hacer enojar a tu pareja?
- ¿Sientes que no importa lo que hagas, tu pareja nunca está contento contigo?
- ¿Siempre haces lo que tu pareja quiere hacer en vez de lo que tu quieres hacer?
- ¿Te quedas con tu pareja solamente porque te da miedo de lo que tu pareja pueda hacer después terminar la relación?

¿Tu pareja....

- ¿Te avergüenza enfrente de tu familia? ¿Amistades? ¿Profesores?
- ¿Insulta tus logros o ideas?
- ¿Usa intimidación o amenazas para lograr lo que él / ella quiere?
- ¿Te insulta y te grita?
- ¿Usa drogas o alcohol como una excusa para decir cosas que te lastiman o para abusar de ti?
- ¿Te agarra, te empuja, te pateo, te pellizca, o te pega?
- ¿Te presiona sexualmente por cosas que no estás preparada para hacer?
- ¿Te llama varias veces por noche o te busca para asegurarse que estás donde dijiste que estarías?
- ¿Te impide que hagas cosas que a ti te gustan, como pasar tiempo con tus amistades o pasar tiempo sola?
- ¿Te hace sentir como que no hay salida de la relación?
- ¿Te hace sentir como que todo lo que no sale bien es tu culpa?

OBTENIENDO AYUDA...

Si cualquiera de estas cosas te está sucediendo en tu relación, habla con alguien sobre la violencia en el noviazgo. Quizá sea el momento de evaluar seriamente la seguridad de tu relación.

SÍ TIENE OPCIONES.

Tomando decisiones sobre las relaciones puede ser una lucha difícil. Dejando la relación abusiva puede ser el tiempo más peligroso para una mujer así que es muy importante **planear por su seguridad.**

- Puede llamar la línea de crisis local.
- Puede asistir a un grupo de apoyo.
- Puede decirle a sus amistades, familia, profesores, consejeros o a cualquier personal que le pueda ayudar.

Es una buena idea encontrar personas en su comunidad que entiendan sobre el abuso y que puedan ayudarla a hacer un plan para mantenerse a salvo. Si no está segura de los recursos que están disponibles en su comunidad, llame a la Asociación de Violencia Doméstica de Kentucky (502-695-2444) o a la Línea Nacional de Crisis para Violencia Doméstica al (1-800-799-7233)

Centro de Crisis Local

Número de Teléfono

PROGRAMAS DE VIOLENCIA DOMESTICA DE KENTUCKY



A. Ashland

Safe Harbor / FIVCO
Gratuito: 1-800-926-2150

B. Beattyville

Resurrection Home
Gratuito: 1-606-464-8481

C. Bowling Green

Barren River Area Safe Space (BRASS)
Gratuito: 1-800-928-1183

D. Elizabethtown

SpringHaven, inc.
Gratuito: 1-800-767-5838

E. Hazard

LKLP Safe House
Gratuito: 1-800-928-3131

F. Hopkinsville

Sanctuary, Inc.
Gratuito: 1-800-766-0000

G. Lebanon

The Caring Place
Gratuito: 1-800-692-9394

H. Lexington

YWCA Spouse Abuse Shelter
Gratuito: 1-800-544-2022

I. Louisville

The Center for Women and Families
Gratuito: 1-877-803-7577

J. Maysville

Women's Crisis Center
Gratuito: 1-800-928-6708

K. Morehead

D.O.V.E.S.
Gratuito: 1-800-221-4361

L. Mount Vernon

Family Life Abuse Center
Gratuito: 1-800-755-5348

M. Northern Kentucky

Women's Crisis Center
Gratuito: 1-800-928-3335

N. Owensboro

O.A.S.I.S
Gratuito: 1-800-882-2873

O. Paducah

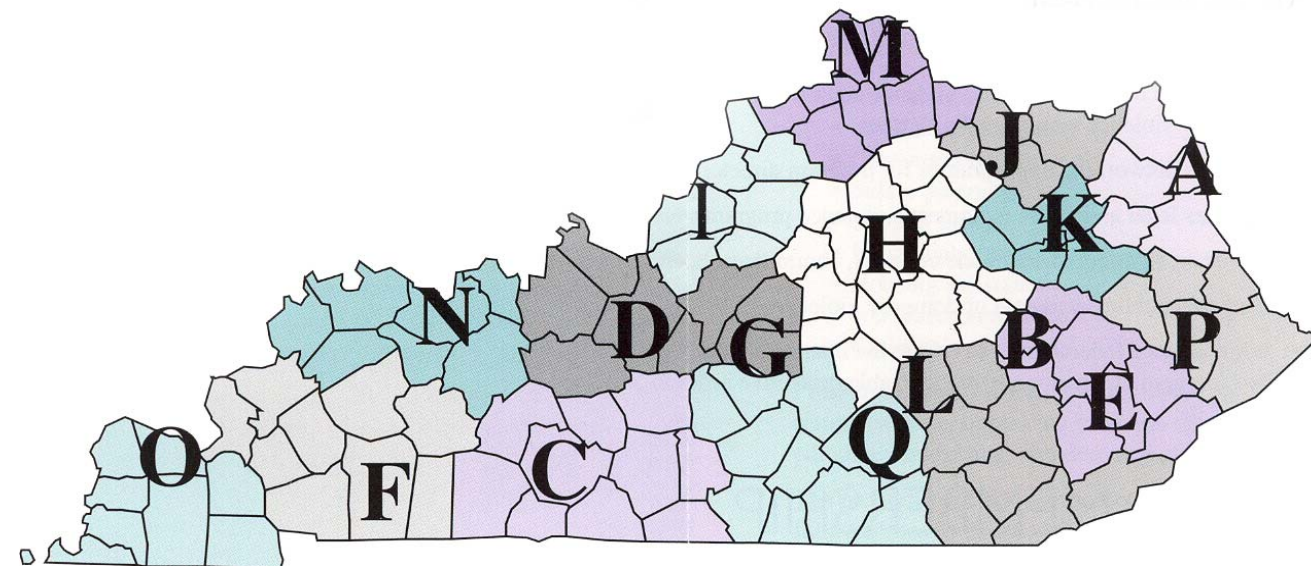
Women Aware
Gratuito: 1-800-585-2686

P. Prestonsburg

Big Sandy Family Abuse Center
Gratuito: 1-800-649-6605

Q. Somerset

Bethany House Abuse Shelter
Gratuito: 1-800-755-2017



EL NOVIAZGO PUEDE AYUDARTE...

APRENDER DE TI MISMA

El noviazgo puede darle la oportunidad de examinar quien es y quien quiere ser. También puede aprender sobre la confianza, el respeto, y el afecto o cariño.

APRENDER SOBRE OTROS

El salir en citas le ayuda a darse cuenta del tipo de persona quiere con el cual quiere pasar su tiempo. Aprenderá sobre las cualidades que admira en una persona y las cualidades que le importan menos.

EN UNA RELACIÓN SALUDABLE, LA PAREJA...

Se tratan con respeto, apoyan las metas que la otra persona tiene en la vida, y esperan que su pareja sea independiente. Las personas tienen sus propias opiniones, sentimientos, amistades y actividades. En una relación de igualdad, las dos personas toman las decisiones juntas. Los dos pueden llegar a un arreglo, admitir errores, y comunicarse abiertamente y sinceramente.

This project is supported by Grant Number 1997-WR-VX-0015(S-3) awarded by the Violence Against Women Office, Office of Justice Programs, U.S. Department of Justice. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the U.S. Department of Justice.

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN MALSANA?

Es una relación en la cual una persona usa abuso físico, emocional o sexual para obtener poder y control sobre la otra persona. A esto, a veces se le refiere como violencia en el noviazgo.

TACTICAS DE CONTROL

Violencia durante el noviazgo es más que el pegar. Es una serie de comportamientos utilizados para amenazar, asustar, herir y controlar a otra persona. Al pasar del tiempo, estos comportamientos abusivos aumentan en frecuencia y gravedad. Es raro que el abuso físico en una relación empiece como violencia severa. Es sutil. Algunos comportamientos que muestran la posibilidad que una pareja pueda con el tiempo volverse físicamente abusiva incluyen:

- Celos extremos
- Criticas Constantes
- Es muy posesivo
- Culpa a otros por sus problemas,
- Nunca puede admitir que está equivocado
- Es cruel a los animales, y
- Tiene creencias extremas sobre los hombres, las mujeres, y las relaciones. (Ejemplo: El hombre es el que toma las decisiones en la relación y la mujer debe complacerlo.)

Como la mayoría de las víctimas de violencia doméstica (85%) son mujeres, el género femenino se usa para referir a hombres y mujeres por todo este documento. Sin embargo, todos los servicios proveídos por los programas de violencia doméstica de Kentucky están disponibles a mujeres y hombres.

Si Está En Una Relación Abusiva...

- Recuerde que usted no es responsable por el abuso—usted no puede hacer que alguien la lastime. Ellos escogen hacerlo.
- Encuentre a alguien a quien platicar sobre el abuso.
- Piense en maneras de mantenerse a salvo.
- Usted no está sola. Aproximadamente una de cada tres estudiantes de la preparatoria y del colegio han tenido experiencias con violencia sexual, física, verbal, o emocional en

Si Una Amistad Suya Está En Una Relación Abusiva...

- Dígale que no es su culpa.
- Dígale que no se merece ser maltratada.
- Escuche sin juzgar.
- Crea, y hágale saber que usted le cree.
- No la culpe por el abuso, salir de una relación abusiva es difícil y puede tomar mucho tiempo.
- Déle información buena sobre abuso—puede llamar a la línea de crisis local y obtener información y apoyo.

Cuando Una Relación Abusiva Termina

Solamente porque una relación abusiva ha terminado no quiere decir que el riesgo de violencia ha terminado. Algunas recomendaciones para mantenerse a salvo:

- Platique con sus amistades sobre lo que le está sucediendo para que ellos puedan apoyarla y cuidarla.
- Si puede, dígale a sus padres, amistades, o vecinos lo que está sucediendo, especialmente si hay la posibilidad que su pareja venga a su casa.
- Hable con el consejero de su escuela, supervisor, o compañero de trabajo de confianza. Juntos podrían alertar a los guardias de seguridad, hacer cambios en su horario de trabajo, o pensar en otras maneras de hacerla sentir segura.
- Evite áreas aisladas en el trabajo o en la escuela. Pida que alguien la acompañe a su carro.
- Debe crear un plan con su familia y amistades sobre que deben hacer en el evento que se encuentren con su pareja.
- Llame a la línea de crisis local para obtener más sugerencias para mantenerse a salvo. Los números para los programas de violencia de la asociación de violencia domestica de Kentucky están adentro de este folleto.

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN RESPETUOSA

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN
QUE LA APOYE

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN
SALUDABLE

USTED TIENE
EL PODER

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN RESPETUOSA

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN
QUE LA APOYE

USTED TIENE
EL PODER

DE ESTAR EN UNA
RELACIÓN
QUE LA APOYE