

Safe Dates

Relaciones Seguras

GUIA PARA ADULTOS RESPONSABLES DEL CUIDADO DE ADOLESCENTES

Cómo mantener seguro al adolescente cuando sale en pareja

El abuso que ocurre en las relaciones de pareja es un problema muy serio que puede afectar la vida de cualquier adolescente. Los/las adolescentes de todas las edades y niveles económicos corren el riesgo de estar involucrados en una relación abusiva. Tanto las mujeres como los hombres pueden ser víctimas de abuso, y ambos pueden cometer abuso.

En los Estados Unidos, aproximadamente el 12 por ciento de los estudiantes heterosexuales de secundaria ha informado haber sido víctima de violencia física por su pareja en el año previo.

Este porcentaje alcanza el 40 por ciento en algunas zonas del país.¹

¿Qué es el abuso en la relación de pareja?

El abuso en la relación de pareja incluye todo comportamiento que se use para controlar y manipular a la otra persona. Estos comportamientos pueden ser los siguientes:

- abuso físico como golpear, sacudir, tirar cosas, forzar actos sexuales sin consentimiento, sofocar y usar un arma;
- abuso emocional como ignorar los sentimientos, insultar las creencias y valores de la pareja, aislarla de otras personas, demostrar enojo inapropiado, dañar propiedad personal, humillar a la otra persona en público o en privado, y amenazar con herirse a si mismo(a).

Los padres pueden ser un recurso muy importante para prevenir el abuso en las relaciones de pareja y ayudar a los/las adolescentes a dejar relaciones donde ocurra el abuso.

1. Centers for Disease Control and Prevention, "Youth Risk Behavior Surveillance—United States, 2007," *Surveillance Summaries*, MMWR 2008; 57 (No. SS-4). V. A. Foshee and R. Matthew, "Adolescent Dating Abuse Perpetration: A Review of Findings, Methodological Limitations, and Suggestions for Future Research," in *The Cambridge Handbook of Violent Behavior and Aggression*, ed. Daniel Flannery, Alexander Vazonsyi, and I. Waldman (New York: Cambridge University Press, 2007).

¿Qué puede hacer para prevenir el abuso en la relación de pareja?

A continuación se brindan algunas ideas para prevenir que el/la adolescente se involucre en una relación abusiva.

- Dar ejemplos de relaciones sanas en el hogar.
- Hablar con el/la adolescente lo antes posible sobre las relaciones sanas de pareja y las formas positivas de resolver los conflictos.
- Enfatizar que el abuso no es sobre el amor.
- Reenforzar la importancia de recibir ayuda si él o ella estuviera preocupado(a) con su pareja.
- Ayudar a fortalecer la autoestima de su hijo(a) adolescente.
- Mantener una buena comunicación con el/la adolescente

**SAFE DATES/RELACIONES SEGURAS:
GUIA PARA ADULTOS RESPONSABLES DEL CUIDADO DE ADOLESCENTES**

¿Qué puede hacer?

Si usted sabe o sospecha que el/la adolescente está en una relación abusiva de pareja, lo más importante es hacer algo:

- Tome la situación muy en serio. Las consecuencias del abuso en las relaciones de pareja de los adolescentes pueden ser tan serias como el abuso doméstico.
- Diga al adolescente que usted lo/la apoya y cree en él o ella.
- Ayude al adolescente a crear un plan de seguridad para evitar el abuso por parte de su pareja.
- Demuestre amor con disciplina fijando límites e interesándose activamente. Dé seguimiento a esos límites.
- Inicie una acción judicial contra la pareja que comete el abuso (consulte con el centro local de crisis de violencia doméstica).
- Anime al adolescente a que busque ayuda profesional en un centro local de crisis de violencia doméstica.

En definitiva, la decisión de terminar una relación abusiva de pareja está en las manos del adolescente. Si él o ella tuviera dificultad para dejar la relación, usted puede hacer todo lo mencionado anteriormente, pero lo más importante es expresar su amor, preocupación, confianza y no tratar de controlar al/a la adolescente

Pero, por sobre todo, pida ayuda. Usted puede hacer esto hablando con

- el director o los maestros de la escuela del adolescente
- los amigos del adolescente
- profesionales, como los que se encuentran en los centros para víctimas de violencia doméstica o en los servicios de salud mental

¿Cuáles son algunas señales de alarma del abuso en la relación de pareja?

El/la adolescente puede estar en una relación abusiva de pareja si él o ella

- tiene una pareja que que es muy celoso(a) o posesivo(a)
- tiene marcas en su cuerpo (moretones, arañones, quemaduras) que no puede explicar
- está siempre tratando de complacer los deseos de su pareja
- se aísla cada vez más de la familia y de los amigos
- se molesta mucho después de recibir llamadas telefónicas o de salir con su pareja
- tiene temor de causar que su pareja se enoje