

Las Realidades de las Citas Entre Adolescentes

1 de cada 3 niñas en los EE. UU. es víctima de abuso físico, emocional o verbal por parte de una pareja.

1 de cada 10 estudiantes de secundaria ha sido golpeado, abofeteado o lastimado físicamente intencionalmente por una pareja romántica.

Casi 1,5 millones de estudiantes de secundaria en todo el país sufren abuso físico por parte de una pareja en un solo año.



Recursos:

Línea de ayuda nacional sobre abuso en citas entre adolescentes: 866-331-9474
loveisrespect.org

Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana para teléfono, mensajes de texto y chat en vivo.

Línea directa nacional de agresión sexual:

800-656- HOPE (4673)
rainn.org

Llama o chatea 24 horas al día, 7 días a la semana

Lifelin Nacional de Prevención del Suicidio:

Envía BRAVE a 741-741
O llamar 800-273-8255

Disponible 24 horas al día, 7 días a la semana



HEALING TO YOU



Señales de una relación adolescente saludable



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

Financiamiento proporcionado por una subvención de la Oficina de Servicios de Emergencia del Gobernador de California



10 Señales de Advertencia de Violencia en el Noviazgo Entre Adolescentes

1. Usar insultos, intimidación o humillación.
2. Celos extremos, inseguridad o comportamiento controlador.
3. Aislamiento de familiares y amigos.
4. Contacto sexual no deseado de cualquier tipo.
5. Temperamento explosivo o mal humor inusual.
6. Monitorear constantemente las actividades o la ubicación de las redes sociales.
7. Invasiones de la privacidad; presentarse sin previo aviso;
8. Dejar artículos, regalos o flores no deseados.
9. Abusar de alcohol o drogas.
10. Amenazar o causar violencia física; rasguños, moretones.

5 Señales de una Relación Sana

¿Cómo puedes incluir estos comportamientos en tu relación?

- **Nos damos espacio unos a otros.** Salimos con amigos y familiares. Realizamos pasatiempos y actividades fuera de nuestra relación.
- **A veces no estamos de acuerdo, de forma saludable.** Nos sentimos cómodos hablando cuando nuestras opiniones difieren.



- **Respetamos los límites físicos del otro.** Nunca presionamos al otro para que use drogas o beba alcohol. Cuando tenemos relaciones sexuales, ambos damos un consentimiento continuo y entusiasta.
- **Nos sentimos cómodos tomando nuestras propias decisiones,** incluyendo usar la ropa que queremos, y no sentimos miedo o control por parte del otro.
- **Exhibimos comportamientos saludables al enviar mensajes de texto.** Establecemos y respetamos los límites digitales.

Cómo puedes romper el ciclo:

Díselo a alguien. Decirle a alguien es un buen lugar para comenzar. Si tienes un padre, maestro, entrenador, consejero, amigo o compañero de trabajo, cuéntales lo que está pasando.

Lleva un registro. Escribe cada incidente de abuso que ocurra, sin importar cuán pequeño sea. Incluye detalles como lugar, fecha, hora del incidente y cualquier testigo.

Deja la relación. Pon tu bienestar primero. Tu bienestar es lo más importante en esta situación, lo que incluye tu salud emocional, física y sexual.