



# EL AMOR

*No Tiene Que Lastimar  
a los Adolescentes*



**AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION**

La Asociación Americana de Psicología desarrolló este documento con la consulta de los Socios en Planificación de Programas en Salud del Adolescente (PIPPAH), cuyos miembros incluyen: Centro de Niños y Ley de la American Bar Association, y Comisión sobre Violencia Doméstica, Asociación Dietética Americana, American Medical Association, y Asociación Nacional de Trabajadores Sociales.

PIPPAH cuenta con el apoyo de la Oficina de Salud de Adolescentes de la Oficina de Salud Materna e Infantil, Recursos de Salud y Administración de Servicios, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Las opiniones expresadas en este documento no han sido aprobadas por los órganos de gobierno o de establecimiento de políticas de ninguna de las organizaciones de PIPPAH, y, en consecuencia, no deben interpretarse como representantes de la política de ninguna de estas organizaciones.

La impresión y distribución de esta publicación está respaldada en parte por el Acuerdo de cooperación n.º 5 MCU-11A302-02 del Departamento de Salud Materna e Infantil.

## ♥ **¿Suena familiar?**

Kevin está caminando en el pasillo de la escuela con sus amigos y ve a su novia en su casillero con sus amigas. Cuando él se acerca a ella, ella lo mira fríamente y dice en voz alta: “¡No sé por qué me molesto contigo, perdedor!” Kevin se siente frustrado porque no sabe lo que hizo y avergonzado porque sus amigos vieron a su novia despreciándolo.

---

***Esa clase de humillación duele, y es un gran problema.***

---

Jennie y Tyrone almuerzan en la cafetería con sus amigos. Empiezan a burlarse entre sí, pero luego el juego se convierte en insultos. Tyrone ve que Jennie está molesta pero no se detiene. Cuando Jennie se levanta y dice: “Aléjate de mí, te odio”, dice Tyrone, “Cállate” y de la una manotada en la cara.

***Esa bofetada es violencia, y es un gran problema.***

Tony y Emily han estado saliendo por unas semanas, y él está empezando a actuar como si ella le perteneciera. Él se queja cuando pasa el tiempo con su mejor amiga — o cualquier persona excepto él. Él espera a que ella se reúna con él en los pasillos entre las clases, almuerce con él, lo deje ir a casa con ella después de la escuela, y que pase cada fin de semana con él. Temiendo que lo pierda, Emily comienza a separarse de sus amigos.

***Ese tipo de posesividad no es amor — es abuso, y es un gran problema.***

Christine y Allison están en un intenso argumento. Christine se pone más y más errática, hasta que finalmente agarra a Allison, la sacude y la empuja contra la pared. Más tarde, Christine se disculpa, diciendo: “No estoy orgullosa que haya perdido la paciencia, pero realmente empujaste mis botones. Debes saber mejor que meterete conmigo, porque sabes que me enfado demasiado para controlarme a mí mismo.”

***Ese tipo de comportamiento — el empujón y luego culpar a alguien por el comportamiento — es violencia, y es un gran problema.***

Alfredo y María, que han estado saliendo por unas semanas, se están besando. María ha sido clara que no quiere ir más allá de besarse, pero Alfredo se vuelve agresivo, desatendiendo su petición de frenar y retroceder. Él la obliga a tener relaciones sexuales, más tarde diciéndole que era una burla y que lo pedía.

***Ese tipo de sexo es una violación, y es un gran problema.***

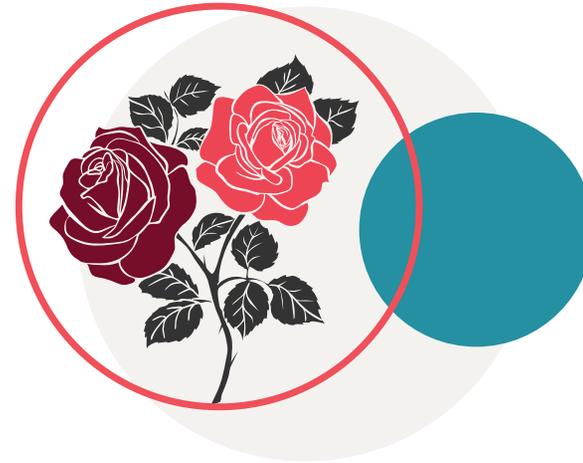
## ♥ El amor no debe doler así

Es maravilloso estar enamorado. Es emocionante, romántico y divertido, y sientes que nada puede salir mal. Claro, como dicen las canciones de amor, a veces el amor duele. Usted se preocupa, se pregunta si la persona que amas realmente lo ama, o si él o ella lo está engañando. Pero sabiendo que el amor duele no significa que debas esperar herirte — ser derribado, abofeteado, avergonzado delante de sus amigos, empujado, gritado, obligado a tener sexo si no lo quieres, ser controlado, o tenerle miedo a la persona con la que estás saliendo.

Ser herido de esa manera no es amor. Es peligroso. Es violencia. Puede sucederle a cualquiera, incluso si usted es inteligente o popular o fuerte o sofisticado. Y no importa quién esté viendo. Le puede suceder a las niñas y a los niños. Sucede en las relaciones del mismo sexo.

Al principio, si le sucede a usted o a un amigo, puede que no entienda lo que está pasando. Estás pensando: “Puedo manejar esto. Puedo hacer que se detenga”; a “no hay ojo morado. No voy a ser empujado por una escalera.” “No debería tomar las cosas tan seriamente.” Tal vez usted está pensando, “él sólo se pone celoso porque él me ama.” “Ella sólo me abofeteado para mostrar actitud.” “Ella no me querrá si no hago todo lo que quiere, cuando ella lo quiere.” “Para mostrar mi amor, quiero pasar cada momento libre con él.”

O quizás si lo entiendes. Sabes que las cosas no están bien, pero te sientes solo. Tienes vergüenza de decírselo a sus amigos. Tienes miedo de que las explosiones y los celos empeoren si se lo cuentas a alguien. Tienes miedo de decirle a sus padres porque podrían hacerte terminar la relación. Tal vez usted también tiene miedo de perder a su novio o novia. Tal vez usted piensa que vale la pena soportar cualquier cosa sólo para tener a alguien especial en su vida.



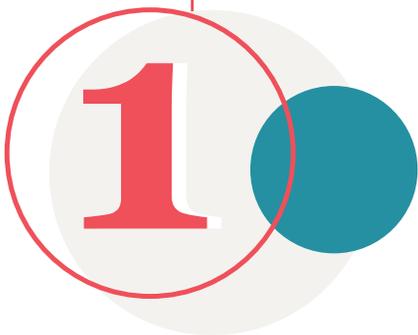
### *Cada relación tiene problemas y molestias.*

Eso es sólo parte de la vida. Pero si usted ve señales de ira incontrolada, celos o posesividad, o si hay empujones, golpes, sexo forzado u otra violencia física — incluso una vez — es el momento de encontrar ayuda.

Piénselo así. Imagine que su mejor amigo va con alguien que piensa y actúa de esa manera. ¿Parecería bien? ¿Quieres que dejen de hacerse daño? ¿Usted trataría a su mejor amigo de esta manera?

Usted tiene el derecho a ser tratado con respeto ya no ser herido física o emocionalmente por otra persona. La violencia y el abuso no son aceptables en ninguna relación.

**El amor no debe doler así.**



## ¿Cuál es el primer paso para cambiar la situación?

Tómalo en serio. Escucharte a si mismo. Si sientes que alguien lo está abusando, confía en esos sentimientos. Tómalo en serio.



## ¿Cuál es el segundo paso?

Cuidase. Eres demasiado valioso para conformarte con el amor que duele. No te mantengas callado- encuentre ayuda y ayuda.

## ♥ Créelo – porque está sucediendo

Casi uno de cada 10 estudiantes de secundaria serán a violentados físicamente de alguien con quien está saliendo. Aún más adolescentes sufrirán abuso verbal o emocional durante la relación.

### Entre el 10 y el 25 por ciento

de las niñas entre 15 y 24 años de edad serán víctimas de violación o intento de violación. En más de la mitad de esos casos, el atacante es alguien con quien la chica sale.

### Las niñas no son las únicas

que sufren abusos físicos o emocionales en las relaciones. Los niños también son abusados, especialmente abuso psicológico. Los niños rara vez sufren daños físicos en las relaciones, pero cuando ocurre, es severo. Los chicos también pueden ser presionados o forzados a tener sexo no deseado, por niñas o por otros chicos.

### La violencia también

ocurre en las relaciones entre personas del mismo sexo. Cuando sucede, los adolescentes gays y lesbianas a menudo no saben a dónde acudir en busca de ayuda. Si no se sienten cómodos diciéndoles a la gente que son gay, eso hace que su situación sea aún más difícil.

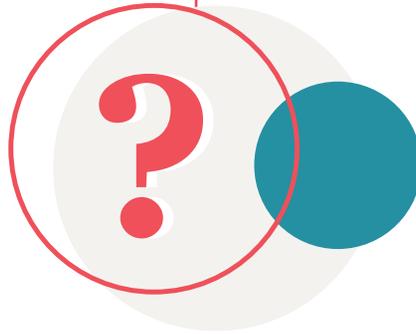
### Frecuentemente una relación no comienza con violencia,

pero la violencia comienza después de que las dos personas se conocen por un tiempo. La gran excepción es el sexo forzado (a veces llamado “una violación en una cita” o “violación de conocidos”). El sexo forzado a veces puede suceder la primera o segunda vez que dos personas salen, especialmente

*Si usted piensa que algo está mal, probablemente lo sea. Puede sentirse ansioso, tener problemas para dormir o tener un cambio en el apetito o el peso. Su cuerpo puede estar diciéndole que algo no está bien, preste atención a estos signos.*

## ♥ Si no hay respeto, no es amor.

TIPO DE VIOLENCIA	LO QUE SIGNIFICA	CÓMO FUNCIONA	SIGNOS DE ALERTA TEMPRANA
<b>Abuso verbal</b>	Comportamiento que causa daño con palabras	Insultar Humillación pública Gritar	Burlas que incluyen insultos
<b>Psicológico y abuso emocional</b>	Comportamiento dirigido a causar trastornos psicológicos o emocionales	Humillaciones Contar los secretos de una persona Celos Posesividad Aislar a una persona de amigos, familia Destruir regalos, ropa, cartas Dañar un automóvil, el hogar o otras posesiones	Poner mala cara cuando pasa tiempo con sus amigos Amenazar con dejarte en un lugar inseguro Tratando de controlar lo que haces
<b>Abuso físico</b>	Comportamientos que infligen daño a una persona	Bofetear, golpear empujar, agarrando cabello y halando, mordiendo Lanzar objetos a una persona	Enloqueciendo cuando es decepcionado o frustrado Burlar, tropezar o empujar Amenazando con herir
<b>Abuso físico</b>	Los avances sexuales que hacen que una persona que se sienta incómoda; Comportamiento sexual que no es deseado	Insistir, física o verbalmente, en que una persona que dijo “no” tenga sexo de todos modos Sexo forzado	El uso de chantaje emocional para hablar de tener relaciones sexuales (“Si me amas, lo haría”)
<b>Abuso de privilegio masculino: “Es una cosa de chico”</b>	Comportamiento que asume que los chicos tienen más poder que las chicas y que los chicos tienen privilegios especiales en las relaciones con las chicas	El chico toma todas las decisiones para la pareja El tipo espera que su novia lo espere y lo cuide El tipo trata a su novia como si ella es la propiedad que posee	Esperando que esté disponible para él en todo momento; el está disponible para ti cuando se siente como actuando machista con los amigos: “Esta es mi mujer!”



## ¿Por qué sucede?

La violencia es tan común que a veces parece lo normal. Pero no lo es. Es algo que aprendemos — y algo que podemos cambiar.

Para entender porque sucede la violencia de relación, comienza a pensar en algunas de las situaciones con las que lidias cada día.



## ♥ **Aprendiendo las reglas del amor**

Cuando empiezas a salir con alguien en serio, tienes experiencias nuevas y poco familiares. Usted comienza a descubrir las reglas de la sociedad para salir con alguien y el comportamiento de la relación. Además, usted está tratando de averiguar cómo impresionar a alguien que es realmente especial para usted y cómo a la vez ser usted mismo. Usted ve todas clases de imágenes de qué relaciones se supone tener — pero ¿cómo sabe usted cuáles son los correctos a seguir?

Es difícil ignorar los ejemplos de relaciones de otras personas, por ejemplo, si su madre y su padre no muestran respeto mutuo. Pero usted puede decidir por sí mismo qué tipo de relaciones desea tener con sus amigos y sus novios o novias. Usted puede aprender a tener una relación sana y ser amado y tratado bien por alguien que le interesa. La violencia no es la forma de hacerlo. El respeto es.



## ♥ **Estereotipos que hacen daño**

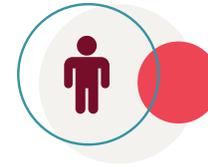
En cada cultura, la gente tiene ciertas ideas sobre lo que significa ser un hombre o una mujer. Estas ideas se llaman estereotipos. Cuando empiezas a salir con alguien, los estereotipos pueden realmente confundirte acerca de cómo usted o la persona con la que sale debe comportarse.

---

Tanto las niñas como los niños a menudo tienen la idea de que los chicos no pueden controlarse a sí mismos cuando se trata de sexo. Pueden creer que, si un hombre obliga a una mujer a tener relaciones sexuales contra su voluntad, ella probablemente lo estaba guiando de alguna manera.

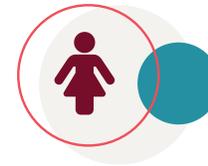
***Recuerde: No hay “cosa de chico” o “cosa de chicas” cuando se trata de violencia y abuso en las relaciones. Hay sólo la “cosa correcta” y la “cosa equivocada.”***

***La violencia y el abuso son siempre lo incorrecto.***



### **Los chicos**

A menudo tienen la idea de que es una “cosa de hombre” actuar duro y tratar a las niñas como propiedades, como si les pertenecieran. Los chicos a menudo tratan de obtener la aprobación de sus amigos a través de actuando como si no les preocupa nada y nadie. Incluso un chico que le gusta a una chica en particular podría mostrarse frente sus amigos maltratando su novia o actuando como si hubiera sido puesta en la tierra sólo para tener sexo con él.



### **Las niñas**

A menudo aceptan la idea de que es una “cosa de hombre” el maltrato, y por lo tanto deben aceptar la idea. Las niñas también pueden creer que es una “cosa de niña” tratar de averiguar y hacer lo que va a mantener a sus novios felices. Por esa razón, pueden sentir que tienen que hacer solamente lo que el individuo quiere, o pueden tolerar que el individuo las ignore, trate mal alrededor de otros individuos, siendo realmente posesivo, o siendo violento o abusivo.

## ♥ La violencia que nos rodea

La violencia está a nuestro alrededor — en la televisión, en las películas, en los videos musicales, en los videojuegos e incluso en nuestras escuelas, vecindarios y hogares. La gente entra en peleas en la calle, en los autobuses y en los centros comerciales y utiliza todo tipo de amenazas sólo para conseguir lo que quieren. Los conductores gritan e incluso disparan entre sí.

La televisión y las películas muestran edificios y personas que son voladas a pedazos. Las peleas se producen regularmente en los campos de hockey, béisbol y fútbol americano. Las escuelas de todo el país utilizan detectores de metales y guardias de seguridad para proteger a los estudiantes de extraños y entre sí. Incluso en casa, los padres recurren a la violencia para expresar sus sentimientos el uno al otro — y a veces a sus hijos.



## ♥ Presiones personales

Algunas situaciones sociales y personales son difíciles de manejar, pero son especialmente difíciles cuando afectan a los adolescentes. Estas presiones personales pueden contribuir al comportamiento abusivo o violento en las relaciones y aceptar ese tipo de comportamiento de un novio o novia.

### **Violencia en casa.**

Cuando los niños ven a un padre abusado, a menudo crecen pensando que insultar, gritar o golpear es normal entre las personas enamoradas. Los niños en hogares violentos suelen tener la idea de que es aceptable amenazar, intimidar, intimidar o golpear a otra persona para que logre lo que quieren.

### **Ser lesbiana, gay o bisexual.**

Los adolescentes que son lesbianas, gays o bisexuales enfrentan presiones especiales. Cuando están bajo mucho estrés exterior, algunos adolescentes gays o lesbianas pueden responder enfadándose con la persona con la que están saliendo. Incluso si las víctimas deciden que quieren ayuda para detener la violencia, pueden no conseguir que sus amigos, sus maestros u otros adultos escuchen y comprendan lo que están pasando. Si no le han dicho a nadie más acerca de su orientación sexual, encontrar ayuda también significa declararse gay.

### **Creencias culturales.**

Los antecedentes culturales y étnicos de los adolescentes afectan sus relaciones. Algunos adolescentes provienen de culturas en las que las personas no salen con alguien a menos que vayan a casarse con esa persona, por lo que no pueden dejar que sus familias sepan que van a salir con alguien. En algunas culturas, la lealtad es un valor tan importante que un adolescente en una relación abusiva puede decidir no pedir ayuda. Además, las adolescentes que creen que no pueden hacer mucho con sus vidas debido a las reglas de su familia o cultura, o debido a la discriminación o la pobreza, pueden convertir sus sueños en encontrar a alguien para amar y cuidar de ellas. El abuso puede parecer un pequeño precio que pagar para escapar de una vida sin esperanza.

### **Tener una discapacidad.**

Las personas que tienen discapacidades a menudo se enfrentan a un mayor riesgo de violencia de todo tipo, especialmente si son menos capaces de defenderse o denunciar un abuso. Cualquier comportamiento que intencionalmente hiere, bromas o aprovecharse de una persona con una discapacidad, es abuso. Esto incluye actos tales como mantener algo fuera del alcance de una persona que usa una silla de ruedas, hacer difícil para alguien que usa audífonos para escucharle o deliberadamente tratando de confundir a alguien con una discapacidad de aprendizaje.

### **Embarazarse.**

El embarazo es un momento vulnerable que a menudo deja a una madre adolescente que se siente sola, dependiente, indefensa y condenada por sus padres, profesores y amigos. Si su novio está abusando de ella, puede que no le diga a nadie porque teme perderlo, no quiere enfrentarse a más desaprobación de su familia o teme que su bebé le será quitado.

## ♥ Presiones personales

### Beber alcohol o tomar drogas.

Beber alcohol o tomar drogas no causa violencia, pero puede tener efectos impredecibles: puede disminuir las inhibiciones o cambiar las percepciones de lo que realmente está pasando. Incluso una bebida es suficiente para que algunos adolescentes digan o hagan cosas de las que se arrepienten. El alcohol y las drogas también causan que las personas malinterpreten situaciones — ver sólo amistad en una situación que podría llevar a la violación u otra violencia. Las drogas y el alcohol a menudo se utilizan como excusas para el abuso: “No quise hacerte daño. Yo estaba fuera de control.” Estar borracho o drogado nunca es una excusa para lastimar a alguien.

### Cómo involucrarse sexualmente con un adulto.

Los jóvenes adolescentes a veces se encuentran involucrados en relaciones sexuales con personas mucho más mayores de lo que son. A pesar de que usted puede tener sentimientos románticos por alguien cinco o 10 años más adulto, incluso si ambos consienten tener relaciones sexuales, usted debe saber que la persona más adulta está cometiendo un crimen llamado violación infantil. Además, algunos adultos golpean o buscan el control sobre sus amantes adolescentes. Una relación sexual donde un adulto domina y controla a un joven adolescente nunca debe confundirse con el amor.



## ♥ Cuando estés listo para cambiar la situación

Hacerle daño a alguien nunca es un signo de amor. Cuando una relación es violenta, las personas involucradas necesitan hacer que la relación funcione sin violencia o terminar. Usted no tiene que conformarse con una relación abusiva, y usted no tiene que seguir comportándose de manera abusiva. Ambos merecen algo mejor.

Normalmente, la gente necesita ayuda para salir de las relaciones abusivas. Hay muchas razones por las que romper puede ser difícil. Desde muy temprana edad, tenemos la idea de que tener una relación romántica es lo más importante del mundo y vale la pena cualquier sacrificio.

Salir con alguien puede ser un símbolo de estatus, una forma de sentirse más seguro, o una forma de entrar en un nuevo círculo de amigos.

***Algunas personas simplemente no les gusta estar solas. Pueden sentir que cualquier relación es mejor que ninguna relación.***

Muchos adolescentes no quieren pedirles ayuda a sus padres. Una chica cuyo novio la ha abofeteado podría tener miedo de que sus padres no la dejen salir con él o con alguien si lo descubren. Los padres de un niño podrían no aprobar la influencia de su novia y quitarle las llaves del carro. Los padres de una adolescente lesbiana, gay o bisexual podrían ver una relación violenta como prueba de que todas las relaciones entre personas del mismo sexo son dañinas.

## ***No creas que la violencia y el abuso se detendrán.***

El comportamiento violento no desaparecerá por sí solo. Uno o ambos pueden tener ideas equivocadas acerca de las relaciones, expresar la ira, qué esperar el uno del otro, lo que te mereces de alguien que amas. Por lo general, ambos necesitan apoyo y ayuda para hacer un cambio. Ser herido por alguien que te importa puede hacerte sentir débil, sin valor, sin ayuda y solo. Hacer drogas o tomar alcohol no es una buena manera de manejar la situación — no hará que el abuso desaparezca o se sienta más soportable.

Comienza hablando con alguien. Un consejero, un entrenador, un maestro, un padre, un médico, un ministro o un rabino, o un amigo cercano pueden ayudarte a obtener una opinión objetiva de la situación. También pueden tener algunas buenas ideas para ayudarte a detener las heridas y empezar a hablar entre sí acerca de lo que realmente quiere y necesita en una relación.

**¡Entonces tome alguna acción!**

## ♥ Si usted es el que está siendo lastimado

Si una persona que dice amarte también te amenaza, intimida o lesiona, esa persona tiene algunas ideas equivocadas sobre el amor y no vale la pena o su tiempo. Si no puedes amar a alguien sin sentir miedo de él o ella, es mejor salir de esa relación.

### **La agresión es un crimen.**

Si tienes miedo de que alguien con quien estés saliendo le haga mucho daño o si ya lo ha hecho, no dude en llamar a la policía. En muchos estados, los adolescentes que han sido amenazados o dañados pueden obtener las mismas órdenes de restricción y otras protecciones que los adultos.

### **Lo más importante que puedes hacer es cuidarse usted mismo.**

Tan grave como la situación puede parecer, siempre hay alternativas a tener una relación con alguien que te hiere. Exige ser tratado con respeto. ¡Lo vales!

**Asegúrate de estar a salvo.** Incluso si aún no has decidido si dejar la relación, puedes decidir estar seguro. Tómese su tiempo para pensar en cómo puede salir de una situación peligrosa, la próxima vez que ocurra. Por ejemplo, puede filtrar sus llamadas telefónicas, ver a su novio o novia sólo en un lugar público con otras personas alrededor o encontrar un amigo que te deje quedar si es necesario. Pensar a en un plan de acción puede ayudarle a sentirse más en control de una situación para que pueda dar el siguiente paso.

**Obtener apoyo.** Una de las formas más comunes de violencia en una relación es el aislamiento — evitando que pases tiempo con sus amigos. Si alguien con quien estás saliendo le controla su tiempo libre, puedes empezar a sentir que no tienes a dónde ir. Lo más probable es que usted no quiera escuchar el apoyo de amigos que quieren que dejes la relación. Este es el momento que necesita más apoyo. Habla con un amigo, un maestro, un consejero, cualquier persona que te apoye mientras usted se levanta por sí mismo. Saber que usted no tiene que confiar en usted solo le puede dar el valor que usted necesita para liberarse. Si la primera persona con la que habla no le brinda el apoyo que necesita, pruebe con alguien más. ¡No te rindas!

**Exija respeto.** Señala las maneras en que usted ha sido lastimado físicamente, sexual y emocionalmente a la persona con la que estás saliendo. Di que es un gran problema para usted y que quieres que pare, ahora. Esto puede ser un paso difícil por muchas razones. La persona puede negar el abuso, enfurecerse y amenazar con hacerle daño a usted, a su familia o a sí mismo si intenta dejar la relación o decirle a alguien más sobre el problema. O la persona puede llegar a ser realmente dulce y mostrar remordimiento, llorando y prometiendo nunca hacerle daño de nuevo, sólo para volver a los mismos comportamientos más adelante. Anime a la persona con la que tiene la relación para que busque ayuda para lidiar con la ira. Sin embargo, la mayoría de la gente no hará ese cambio, incluso si realmente le ama. No puedes cambiarlos. Y si usted quiere ayudar a la persona a la que quiere para resolver su comportamiento de agresión, hay que siempre pensar en sí mismo primero.

**Buscar ayuda.** Sólo porque esta es su relación no significa que usted debe tratar de resolver el problema por su cuenta. Un novio o novia que le está lastimando ya no te respeta de la manera que te mereces. Hable con un adulto — un maestro, consejero, entrenador o amigo — que se quedará con usted. Pedir ayuda no es una señal de debilidad. Se trata de obtener el apoyo que se merece y asegurarse de que su novio o novia recibe el mensaje: El abuso es serio, y usted se merece mejor.

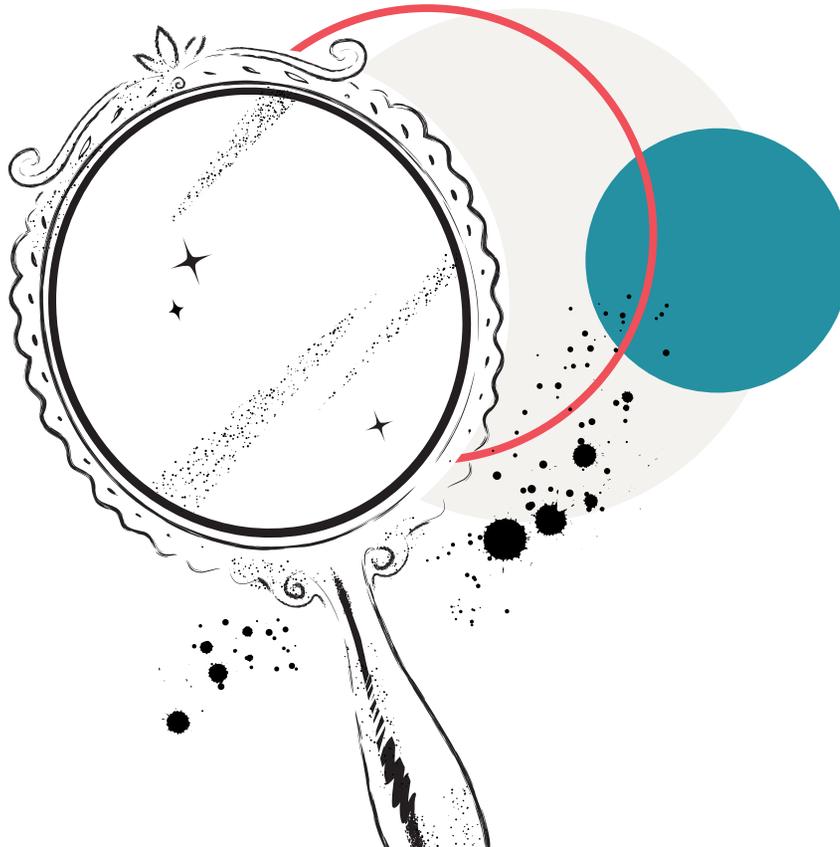
## ♥ Si usted es el que está haciendo el daño

Por su propio bien y por el bien de la persona que amas, busca ayuda. El problema de herir a la gente cuando estás enojado o frustrado o celoso no va a desaparecer por sí solo. Incluso si usted honestamente piensa que a veces se justifica en sus acciones, necesita hablar sobre este comportamiento con alguien que puede darle algunas nuevas ideas sobre cómo manejar sus sentimientos.

**Beber alcohol o usar drogas no le hace lastimar a alguien.** Puede tener efectos impredecibles, sin embargo, y puede cambiar la forma de ver situaciones. Nunca se puede usar drogas y alcohol como excusa para un comportamiento abusivo. Usted debe hacer prioridad buscar ayuda para el abuso de sustancias.

**Nadie es justificado en herir a alguien más para salir adelante.** No vas a conseguir lo que buscas — amor, respeto, amabilidad, afecto, un tiempo feliz con alguien a quien amas y confía en ti — a menos que aprendas a lidiar con sus frustraciones de una manera que no es perjudicial para otros.

**Usted no es una mala persona — sólo alguien que necesita ayuda para detener un mal comportamiento.** Usted puede aprender nuevas formas de lidiar con su ira, luchar justo, comunicarse y dar y recibir amor en las relaciones. No permita que la vergüenza o el miedo lo detengan — hable con un padre, maestro, líder religioso, doctor, enfermera, psicólogo o consejero hoy.



## ♥ **¿Cómo puedo ayudar a mi amigo?**

Ver a un amigo en una relación violenta es doloroso. Es posible que desee ayudar, pero no sabe qué decir o hacer. Es posible que tenga miedo de involucrarse en el problema de otra persona. O tal vez usted no ha visto la violencia o el abuso, y la persona con la que su amigo está saliendo parece tan agradable que usted se pregunta cuánto es verdad.

### ***Si usted está preocupado, diga algo.***

Si está preocupado por la seguridad de su amigo, menciónelo. Las personas que están siendo lastimadas en una relación a menudo sienten que no pueden hablar con nadie. Pueden sentirse avergonzados. Ellos pueden pensar que el abuso es su culpa. Pueden pensar que se lo merecen. Deje a su amigo saber que usted está allí, usted está dispuesto a escuchar, y usted no va a juzgar. Si su amigo no está listo para admitir que hay un problema, no se rinda. Al ser de apoyo y dejar que su amigo sepa que alguien está dispuesto a escuchar, usted está haciendo más fácil comenzar a lidiar con el problema.

### ***Escucha, apoya, cree.***

Si un amigo pide su ayuda, tómatelo en serio. Cree lo que su amigo le dice, no los chismes que puedas escuchar en el pasillo. Su amigo le está confiando con la información muy personal y dolorosa — sea un amigo verdadero y cuentes los secretos confiados a otros. Dar apoyo diciendo que su amigo no merece ser abusado de ninguna manera. Reconozca que tan abusivo la persona con la que su amigo está saliendo podría ser, o que él o ella podría tener dificultades para dejar la relación y sobre todo si su amigo cree que empeorará la violencia.

### ***Llame refuerzos***

Su amigo podría decirle acerca de una relación violenta sólo si usted promete guardarle el secreto. La violencia y el abuso no son problemas que deben mantenerse en secreto. Si su amigo está listo para obtener ayuda o no, encuentre a un adulto con quien pueda hablar. Lleva a su amigo si puedes. Puede decirle al adulto que no quiere romper una promesa de guardar un secreto, pero no cargue esta carga usted mismo.

## ♥ Recursos

Detener la violencia en las relaciones adolescentes es responsabilidad de todos. Los novios, las amigas, los amigos, los padres, los adultos — todos tienen la responsabilidad de hablar en contra de un comportamiento que es perjudicial y evitar que se produzca.

Aquí hay algunas personas y organizaciones que pueden ayudar. Por lo general, puede encontrar números de teléfono en su guía telefónica local o pedirle a un consejero en la escuela que le ayude a conectarse.

- ♥ Coaliciones estatales de violencia doméstica
- ♥ Centros locales de crisis contra violaciones
- ♥ Recursos / centros para adolescentes gays y lesbianas
- ♥ 4H programas en zonas rurales
- ♥ La línea telefónica nacional para abuso de alcohol en los adolescentes violencia (**SADD**)
- ♥ Línea nacional de abuso doméstico **(800) 799-SAFE**
- ♥ Organización nacional de asistencia a la víctima **(800) TRY-NOVA**
- ♥ Centro de recursos nacionales sobre el abuso doméstico **(800) 537-2238**
- ♥ Rede Nacional de Violencia, Abuso e Incesto, **(800) 656-HOPE**
- ♥ Profesor, consejeros escolares, enfermeras de la escuela
- ♥ Doctores y otros profesionales de medicina
- ♥ Psicólogos y otros profesionales de la salud mental
- ♥ Policía, el amparo para mujeres maltratadas



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

750 FIRST ST. NE,  
WASHINGTON, DC 20002-4242  
[APA.ORG](http://APA.ORG)