



Abuso en el Noviazgo de Adolescentes

“El amor es decir: ‘quiero que seas quien eres.’ El abuso es decir: ‘quiero que seas quien yo quiero que seas.’ Es así de simple.” James D. Gill.

El abuso en una relación de noviazgo no discrimina a nadie. Puede presentarse de diversas formas y puede afectar a *cualquiera*. No se limita al abuso físico, incluye también el abuso verbal, el emocional y el abuso sexual.

Una relación sana está basada en el respeto mutuo, la igualdad, la comunicación y la confianza. *Una relación abusiva* está basada en el control, los celos, la intimidación y la culpa.

¿Qué es el Abuso?

- **Celos**
No quiere que tengas amigos, se molesta cuando estás con otras personas, te acusa constantemente de que lo engañas.
- **Control**
No te deja tomar tus propias decisiones, te dice qué ropa usar y lo que puedes hacer, siempre quiere saber dónde estás y con quién hablas, revisa tus cosas y tu teléfono celular sin tu autorización.
- **Amenazas e Intimidaciones**
Amenaza con lastimarte a ti o las personas que amas, amenaza con dejarte en lugares extraños, amenaza con suicidarse si lo dejas, destruye tus cosas, amenaza con contar tus secretos.
- **Ignora los “No”**
Te presiona para hacer cosas que tú no quieres hacer, te obliga o te hace sentir culpable para tener sexo cuando tú no lo deseas.
- **Culpa**
Te culpa por todo lo que sucede en la relación; te dice que si no lo hubieras provocado, no te habría lastimado, te hace sentir como si todo fuera tu culpa y como si no pudieras hacer nada bien.
- **Abuso Verbal y Emocional**
Te insulta, te menosprecia, difunde rumores sobre ti para aislarte de tus amigos, te dice que es el único que se preocupa por ti o que te ama.

¿Cómo puedo ayudar a una amiga víctima del maltrato?

- Escucha a tu amiga y apóyala.
- No la juzgues por estar en esa situación o la culpes por lo que pasa.
- Dile que crees en ella y que no es su culpa.
- Hazle saber que te preocupa su seguridad.
- Aliéntala a que hable con un adulto en quien confíe y ofrécele acompañarla cuando lo haga.

Para saber más sobre las relaciones abusivas y buscar ayuda para ti o para algún amigo o amiga, por favor ponte en contacto con Love is Respect (Amor es Respeto), Línea Nacional de Ayuda para Adolescentes involucrados en Relaciones Abusivas al 1-866-331-9474 o en

www.loveisrespect.org.