

¿QUÉ ES LA VIOLENCIA ENTRE PAREJAS?

El abuso en la relación es un patrón de comportamiento que una persona usa para obtener poder y control sobre su pareja para lastimarlo o hacerlo sentir incómodo. Puede incluir lo siguiente:

- **Abuso físico:** cualquier uso intencional de fuerza física que genera miedo o causa lesiones, como golpear, empujar, morder, estrangular, patear o usar un arma.
- **Abuso emocional:** amenazas, insultos, sobrenombres insultantes, vigilar constantemente a alguien, controlar a quién ve, con quién habla, a dónde va y cómo se viste, acosarlo, amenazar con irse o suicidarse, difundir rumores, decir mentiras malintencionadas, humillar o intimidar a alguien.
Transferir la culpa del abusador a la víctima, diciéndole que causó el abuso y que es su culpa.
- **Abuso sexual:** manipular o amenazar para tener sexo, dejarla embarazada, obligar a alguien a emborracharse o consumir drogas para tener sexo, violación, cualquier actividad sexual que los haga sentir incómodos o que sea ilegal.
- **Acoso:** la persecución u hostigamiento intencional, malicioso y repetido hacia otra persona. Incluye comportamientos que no tienen otro fin más que molestar, alarmar o aterrorizar a alguien.

¿QUÉ ES UNA RELACIÓN SANA?

- Base su relación en una comunicación abierta, sincera y espontánea.
- Esfuércese por conseguir un equilibrio entre dar y recibir.
- Aprenda a comprometerse cuando existan desacuerdos y a resolver problemas para obtener un beneficio mutuo. Tomen decisiones juntos.
- Respete la identidad personal de cada uno y anime el crecimiento y la libertad.
- Respete el derecho del otro a tener objetivos de vida, sentimientos, amigos, actividades y opiniones individuales.
- Afirme sus emociones y sea comprensivo.
- Un abusador debe aceptar la responsabilidad de cualquier comportamiento abusivo pasado y debe admitir cuando esté equivocado.
- Hablen y actúen para que ambos se sientan seguros y cómodos cuando expresen sus sentimientos, pensamientos y acciones.



¿CÓMO PUEDO OBTENER AYUDA?

- Recuerde que nadie merece ser abusado. No es su culpa y no está solo. Hay personas de la comunidad que pueden ofrecer apoyo y ayuda.
- Llame a Love Is Respect, envíe un mensaje de texto a la Línea de texto para casos de crisis (Crisis Text Line) o llame a la Línea directa nacional para víctimas de agresión sexual (National Sexual Assault Hotline) si quiere hablar personalmente con un defensor. Para obtener una lista de programas que pueden ayudar contra la violencia doméstica o la agresión sexual, visite NCEDSV.org.

Para obtener más información, visite los sitios web que se mencionan abajo:

- [BreaktheCycle.org](https://www.breakthecycle.org)
- [Meta.com/actions/safety/topics/bullying-harassment/ncii](https://www.meta.com/actions/safety/topics/bullying-harassment/ncii)
- [FuturesWithoutViolence.org](https://www.futureswithoutviolence.org)
- [Lgbthotline.org](https://www.lgbthotline.org)
- [LoveIsRespect.org](https://www.loveisrespect.org)
- [NNEDV.org](https://www.nnedv.org) (Red nacional contra la violencia doméstica)
- [RAINN.org](https://www.rainn.org)

SI NECESITA AYUDA, LLAME A:

LoveIsRespect

Llame al: (866) 331-9474;

TTY (866) 331-8453

Texto: "LoveIs" al 22522

Chat: [Loveisrespect.org](https://loveisrespect.org)

Línea de texto para crisis (Crisis Text Line)

Envíe el texto "HOME" al 741741

Línea directa nacional para víctimas de agresión sexual

(National Sexual Assault Hotline)

Llame al: (800) 656-4673

Chat: [Rainn.org](https://rainn.org)

Las líneas directas dan intervención en casos de crisis, información, remisiones y planificación de seguridad. Ambas líneas directas son gratuitas, confidenciales y anónimas, y atienden 24 horas al día, los 365 días del año.

Se habla español.

Esta publicación está respaldada por la División de Salud Pública y Conductual del Estado de Nevada mediante el número de subvención 1 NB010T009412-01-00 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente las opiniones de los representantes de la División ni de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Actualizado en septiembre de 2023

La Coalición de Nevada para poner fin a la violencia doméstica y sexual (Nevada Coalition to End Domestic and Sexual Violence, NCEDSV) es una organización que funciona en todo el estado que fue creada en 1980 para trabajar en la eliminación de la violencia doméstica y sexual contra todas las personas, y el empoderamiento de mujeres y menores.

La NCEDSV ayuda a las comunidades de Nevada a responder creativa y efectivamente a las necesidades de los sobrevivientes de violencia doméstica y sexual mediante la promoción de cambios en las leyes y sistemas; educando a las comunidades sobre los problemas complejos que rodean la violencia y las posibles soluciones; y apoyar el trabajo de salvamento de las organizaciones de la comunidad que prestan servicios.



Norte de Nevada

250 South Rock Blvd., suite 116
Reno, NV 89502

775.828.1115 [NCEDSV.ORG](https://ncedsv.org)



**VIOLENCIA ENTRE PAREJAS
ADOLESCENTES:
¡SI LO SABE, NÓMBRELO,
¡ENFRÉNTELO!**



**Uno de cada tres adolescentes
tiene algún tipo de abuso en sus
relaciones románticas, incluyendo el
abuso verbal y emocional.**