

Tienes un/@ novi@ quien...

- ¿Es celos@ o posesiv@ contigo, o no te deja que tengas amig@s?
- ¿Siempre te está checando o preguntando que hiciste cuando no estabas con él/ella?
- ¿Te critica, insulta o humilla en público?
- ¿Te hace sentir que eres tont@, que estás loc@, que eres incompetente; o nada de lo que haces está bien hecho?
- ¿Le tienes miedo si no estas de acuerdo con él/ella?
- ¿Te dice cómo vestir, peinarte o hablar?
- ¿Ignora tus sentimientos y anhelos?
- ¿Te ha golpeado o lastimado tu cuerpo?
- ¿Te presiona para que tengas relaciones sexuales?



## Si tú

contestaste "SÍ" A CUALQUIERA DE LAS PREGUNTAS, tú estas en una relación con violencia

Si has sido víctima de violencia en el noviazgo, puedes seguir los siguientes pasos para ayudarte a salir de esa relación y comenzar a recuperarte.

- 1) Platica con alguien en quien tú confies acerca del abuso.
- 2) Reporta el abuso a la policía.
- 3) Ve al Doctor por cualquier tratamiento o heridas que puedas tener.
- 4) Pide consejo ya sea a tus padres, maestros o acude a una Institución que atienda estos problemas.
- 5) Recuerda que no estas sol@!!!

Puedes encontrar orientación en:



Comisión Nacional de los Derechos Humanos.  
[www.cndh.org.mx](http://www.cndh.org.mx)



Instituto Mexicano de la Juventud.  
[www.imjuventud.gob.mx](http://www.imjuventud.gob.mx)



Instituto Nacional de las Mujeres  
[www.inmujeres.gob.mx](http://www.inmujeres.gob.mx)

Colectivo Juventud entre Tules  
Asociación Civil



## VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO



¿Vives un noviazgo violento?

Proyecto  
"Fomentando la Equidad e Igualdad de Género: Sensibilización en Género y Masculinidades en las y los Jóvenes"



INDESOL

SEDESOL

GOBIERNO FEDERAL



## Importante

Las relaciones violentas tienden a empeorar, con el tiempo y puede tener efectos negativos en ti, incluyendo:

- ✚ Que no duermas bien.
- ✚ Que tengas náuseas, y/o dolores de cabeza.
- ✚ Que abuses del alcohol y las drogas.
- ✚ Que sientas ansiedad o depresión.
- ✚ Que no asistas o pierdas clases, o no acudas a trabajar.
- ✚ Que no te comuniques con tus padres o con tu familia o que les mientas porque piensas que te van a culpar a ti o que ya no te dejarán salir.
- ✚ Que creas menos en ti y pienses que no puedes confiar en nadie.
- ✚ Que pierdas contacto contigo mism@, de lo que es importante para ti, como por ejemplo, tus opiniones, tus sentimientos, tus amigos y tu familia.



Echemos un vistazo a las estadísticas en los Noviazgos con Violencia...

Un tercio de los jóvenes entre las edades de 16 y 24 años, dijeron que han tenido por lo menos un noviazgo violento.

Las chicas dijeron que el 70% del tiempo sus novios iniciaron la violencia, mientras chicos dijeron que sus novias iniciaron la violencia el 27% del tiempo; el 43% del tiempo el abuso sucedió en la escuela.

Aproximadamente el 30% de los adolescentes que tienen relaciones con violencia no le dicen a nadie acerca de su situación, y cerca del 61% le dice sólo a un amigo; menos del 3% de los adolescentes reportó lo sucedido a las autoridades (por ejemplo: a la policía, a un consejero o a un trabajador social), y cerca del 3% le platicó a un miembro de la familia.

El 50% de las chicas que viven en casas con violencia llegarán a ser víctimas del abuso, mientras el 85% de los jóvenes que viven con violencia serán abusivos con sus parejas.

## Ideas para que compartas con los amig@s...

- Menciónale los diferentes tipos de abuso (físico, verbal, emocional, y abuso sexual), dile que el abuso no se detiene por sí mismo, y que tiende a empeorar con el tiempo. Asegúrate en decirle que no es su culpa.
- Dile que te preocupa su seguridad, que le agradeces de que confíe en ti. Que te preocupa y que se merece algo mejor.
- Acepta y trata de entender de que hay buenos y malos ratos en la relación de tu amig@. No te enojés si no está list@ para romper con su relación inmediatamente – dile que l@ apoyas en lo que decida hacer.
- Crea un plan de seguridad con tu amig@ y ofrécele caminar con ella/él de su casa a la escuela y de la escuela a su casa y entre clases. Recuerda: la violencia puede aumentar si ella/él da los primeros pasos para terminar con la relación.
- Apoya sus ideas y valores, los agresores hacen sentir de menos a las víctimas y se burlan de sus parejas para sientan que nadie las acepta. Anímale para que se tome un poco de tiempo para ella/él mism@ y que se rodee de gente que le apoye.

Sobre todas las cosas:  
Permanece ahí, escúchale  
y quédate ahí!

