

# CONSTRUYENDO RELACIONES SEGURAS

## UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES



**MARICOPA  
ASSOCIATION of  
GOVERNMENTS**

302 North 1st Avenue, Suite 300, Phoenix, AZ 85003

Phone: 602-254-6300 ❖ [www.mag.maricopa.gov/dv](http://www.mag.maricopa.gov/dv)

## RELACIONES SALUDABLES

### Relaciones saludables involucran:

- ❖ Respeto mutuo
- ❖ Confianza
- ❖ Honestidad
- ❖ Apoyo
- ❖ Justicia e igualdad
- ❖ Identidades separadas
- ❖ Buena comunicación

### Relaciones saludables NO incluyen:

- ❖ Insultos y malas palabras.
- ❖ Celos de otras personas que te prestan atención o se fijan en ti.
- ❖ Vigilancia constante y queriendo saber donde estás y que estás haciendo.
- ❖ Quebrar o golpear cosas cuando alguien se enoja.
- ❖ Evitar que veas a tu familia o amistades.
- ❖ Amenazar herirse si la otra persona quiere romper relaciones con ellos. Si decides romper la relación y algo sucede, no es tu culpa.
- ❖ Que la otra persona te pegue, empuje, o te lastime de cualquier forma.
- ❖ Culpándote a ti por sus problemas.
- ❖ Presionarte a relaciones sexuales o a tener un bebé.
- ❖ Control de tu dinero.
- ❖ Abuso de drogas.
- ❖ Abuso de alcohol.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

### ¿Qué puedes hacer si tú, tus amistades, o miembros de tu familia están en una relación abusiva?

La seguridad es importante. Si necesitas ayuda, encuentra alguien que te ayude. Si decides terminar la relación, recuerda estos consejos de seguridad:

- ❖ Consigue que amistades y familiares estén presentes cuando el abusador está allí.
- ❖ Trata de no estar sola con el abusador.
- ❖ Evita alcohol y drogas.
- ❖ Ten una palabra clave que tus amistades de confianza y familia sepan que usarás cuando necesites ayuda.
- ❖ Varía rutas y horarios si crees que pudieras ser seguida.
- ❖ ¡NO LO HAGAS SOLA! ¡HAY MUCHA GENTE QUE PUEDE AYUDAR!

### Que hacer si ves a alguien pelear en tu casa:

Recuerda mantenerte segura

- ❖ No te metas en el pleito.
- ❖ Pide ayuda.
- ❖ Encuentra a alguien que te escuche y sigue diciéndole a alguien hasta que te ayuden.
- ❖ Expresa tus sentimientos hablando con alguien en quien confías.

### SI ALGUIEN ESTÁ HERIDO O EN PELIGRO, LLAMA 9-1-1.

### Como ayudar a una amistad que está siendo abusada:

- ❖ Escucha, no juzgues.
- ❖ Dile a ella/él que el abuso no es su culpa.
- ❖ Asegúrate de que ella/él sepa que no está solo o sola.
- ❖ Explícale que el abuso en una relación es un crimen.
- ❖ Sugiere un plan de seguridad en caso de una emergencia (vea arriba).
- ❖ Anime a su amistad a hablar con un adulto de confianza.
- ❖ Consiga ayuda y consejo.

## ¿A QUIÉN PUEDES ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA?

Encuentra a alguien en quien puedes confiar que te pueda ayudar. Esta persona puede ser un familiar, amistad, padre o madre de una amistad, enfermera escolar, trabajadora social o consejera, entrenador, líder religioso, doctor, oficial de la policía, o bombero.

### Si necesitas hablar con alguien, llama:

Teen Lifeline 602-248-TEEN (8336)  
1-800-248-TEEN (8336)  
Boys & Girls Town National Hotline 1-800-448-3000  
EMPACT – Crisis Hotline 480-784-1500

Si ves a adultos que viven en una relación no saludable, llama:  
PATCHS (Pregunta por especialista PATCHS para niños) 602-534-2120

### Si estás en una relación no saludable, llama:

Arizona Coalition Against Domestic Violence 1-800-782-6400

### Si estás sufriendo abuso, llama:

Este documento está disponible en formatos alternativos. Por favor llame a 602-254-6300 para más información. El proyecto fue apoyado por la subvención No. ADO30147-006, entregada por la División Para Mujeres de la Oficina de la Gobernadora. Los puntos de vista en este documento son los del autor y no necesariamente representan la posición oficial o políticas de la División Para Mujeres de la Oficina de la Gobernadora.