

Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja

*Un programa para que los adultos responsables
del cuidado de los adolescentes les ayuden
a preservar la seguridad cuando salen en pareja*

CUADERNILLO 4

**Cómo prevenir el abuso sexual y la violación
en las salidas en pareja**





Cómo prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja

Este cuadernillo se centra en uno de los tipos de abuso durante las salidas en pareja, que es el abuso sexual, incluida la violación. El FBI estima que el 60% del total de casos de violación en los Estados Unidos es cometido por personas que la víctima conoce, incluida aquella con quien sale en pareja.* Este cuadernillo ayuda al adulto y al/a la adolescente a hablar acerca del abuso sexual en las salidas en pareja: cómo reconocerlo y cómo prevenirlo. No hay manera de garantizar que el/la adolescente no será víctima de abuso sexual o de violación en las salidas en pareja ni los cometerá; sin embargo, con la información y las actividades de este cuadernillo, pueden reducir juntos la probabilidad de que se convierta en una víctima o en una persona que abusa.

Instrucciones

1. Hacer la actividad 1, No es necesariamente así, para informarse sobre las creencias que pueden conducir a la violación en una salida en pareja.
2. Hacer la actividad 2, Cómo reconocer si hay abuso sexual y violación en una salida en pareja, para que tanto el adulto como el/la adolescente tengan mayor conocimiento sobre este tipo de abuso.
3. Hacer la actividad 3, Estrategias para prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja, para aprender formas prácticas de ayudar al/a la adolescente a preservar su seguridad.
4. Leer la información de Drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja: precauciones.
5. Leer el Resumen del cuadernillo 4.
6. Seguir las indicaciones en Próximos pasos, al final del cuadernillo.

Antes de empezar las actividades con el/la adolescente, lea en voz alta la introducción y las instrucciones; pueden turnarse para leer, si así lo prefieren.

Necesitarán aproximadamente 50 minutos en total para hacer estas actividades, de una sola vez o distribuyéndolos en dos o más veces. Las actividades deben realizarse en el orden en que aparecen.

* Sousa, Carol, "The Dating Violence Intervention Project," en *Dating Violence: Young Women in Danger*, ed. Barrie Levy (Englewood, NJ: Seal Press, 1998).



ACTIVIDAD 1

No es necesariamente así

Objetivo: Aumentar el conocimiento de las creencias que pueden conducir al abuso sexual y la violación en una salida en pareja.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: Los adolescentes piensan a veces que ciertas cosas que dice o hace la persona con quien salen en pareja significan que quiere tener sexo, aunque no sea así en absoluto, y las situaciones de ese tipo pueden conducir al abuso sexual y la violación en una salida en pareja.

Instrucciones: Adulto responsable del cuidado del adolescente: léale las siguientes seis afirmaciones al adolescente. Después de cada una, pregúntele qué piensa al respecto y si la afirmación suena verdadera o falsa. Luego, pregúntenle lo que podría pensar al respecto un adolescente del sexo opuesto, y cómo podría conducir eso al abuso sexual y la violación en una salida en pareja. Después de discutir las afirmaciones, lea los Puntos para recordar. Recuerden los Consejos para realizar las actividades en forma satisfactoria y los Consejos para una buena comunicación del cuadernillo 1.

¿Verdad o mito?

1. Cuando una chica se viste con ropa apretada y sexy al salir en pareja, significa que quiere tener sexo.
2. Los varones que hablan mucho sobre sexo son sexualmente activos.
3. Cuando una chica entra a un dormitorio a solas con un chico, significa que quiere tener sexo con él.
4. Los varones siempre quieren tener sexo, de manera que ellos en realidad no pueden ser víctimas de abuso sexual ni violación por parte de la persona con quien salen en pareja.
5. Cuando un varón trata de tener sexo y la chica se queda inmóvil, significa que ella quiere eso mismo y que está bien lo que él está haciendo.
6. A veces, una chica se resiste a tener sexo porque piensa que su novio espera que se resista, aun cuando en realidad ella desearía seguir adelante.

¿Verdad o mito? Puntos para recordar

- 1. Cuando una chica se viste con ropa apretada y sexy al salir en pareja, significa que quiere tener sexo.** Los varones a veces creen esto, pero no siempre es verdad. A menudo, las chicas usan ropa de ese tipo porque quieren lucir atractivas y a la moda, pero eso no significa necesariamente que quieran tener sexo.
- 2. Los varones que hablan mucho sobre sexo son sexualmente activos.** A veces, los muchachos hablan del tema porque quieren que los demás piensen que ellos están teniendo sexo con alguien, aunque no sea así. Puede ser que estén interesados en el sexo y por consiguiente hablen del tema, pero es posible que no quieran realmente tener sexo.
- 3. Cuando una chica entra a un dormitorio a solas con un chico, significa que quiere tener sexo con él.** Una chica puede entrar a un dormitorio con un joven porque desea acercarse más a él, y que eso para ella signifique abrazarse y besarse, pero no necesariamente que desee tener sexo.
- 4. Los varones siempre quieren tener sexo, de manera que ellos en realidad no pueden ser víctimas de abuso sexual ni violación por parte de la persona con quien salen en pareja.** Las chicas con edades entre quince y diecinueve años tienen más probabilidades de ser víctimas de violación, pero muchos varones también reportan que la persona con quien salen en pareja les ha obligado a hacer cosas de índole sexual que no deseaban hacer. Al igual que las chicas, los varones que son obligados a hacer cosas de índole sexual que no desean pueden sentirse mal al respecto y sufrir efectos psicológicos tales como ansiedad y depresión.
- 5. Cuando un varón trata de tener sexo y la chica se queda inmóvil, significa que ella quiere eso mismo y que está bien lo que él está haciendo.** Bajo este tipo de presión sexual, una chica puede quedarse inmóvil o permanecer quieta simplemente porque tiene miedo y no sabe cómo salirse de la situación. Si una chica permanece quieta, el joven debe interpretarlo como una señal de que ella no quiere tener sexo, y debe inmediatamente dejar de presionarla.
- 6. A veces, una chica se resiste a tener sexo porque piensa que su novio espera que se resista, aun cuando en realidad ella desearía llegar más lejos.** Si una chica se resiste, significa que ella *no* quiere tener sexo, y el joven debe abandonar inmediatamente sus intentos de tener sexo con ella. ¡No significa *no*!



ACTIVIDAD 2

Cómo reconocer si hay abuso sexual y violación en una salida en pareja

Objetivo: Ayudar al adolescente y al adulto responsable de su cuidado a reconocer más fácilmente si hay abuso sexual y violación en las salidas en pareja.

Lo que necesitarán: La lista de Consecuencias perjudiciales del abuso sexual y la violación en las salidas en pareja, en la página 9 de este cuadernillo.

Tiempo necesario: 20 minutos

Introducción: El abuso sexual durante una salida en pareja puede manifestarse de muchas formas, entre ellas, el contacto sexual no deseado como besar a la fuerza, manosear, acariciar o agarrar a la otra persona sin que esta lo desee; amenazas de contacto sexual no deseado, sexo oral obligado, intento de violación y violación. Las acciones sexuales obligadas, en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia, se consideran delitos. El abuso sexual y la violación por parte de la persona con quien se sale en pareja son delitos, al igual que si los cometiera una persona desconocida. Esta actividad brinda al adulto y al adolescente la oportunidad de hablar acerca del abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.

Instrucciones: Esta actividad tiene dos partes: para la parte A, lean el relato de Kaleb y Sara, contesten las preguntas y repasen los puntos de las preguntas que están a continuación; para la parte B, lean los dos relatos cortos que describen otros dos tipos de abuso sexual durante una salida en pareja y luego, usen la guía que sigue para discutir ambos relatos.

Parte A: Sara y Kaleb

Sara y Kaleb han estado saliendo en pareja durante varios meses. Kaleb invitó a Sara a una fiesta que se realizaría en una semana, y ella estaba muy entusiasmada de ir con él. El viernes, ella fue de compras con sus amigas y se compró un conjunto de ropa *sexy* para impresionar a Kaleb. El sábado, se puso la ropa nueva y fue junto con Kaleb a la fiesta.

Sara y Kaleb estaban aburridos en la fiesta, y empezaron a besarse y a acariciarse. A ninguno de los dos les importaba mucho la fiesta, entonces Kaleb condujo a Sara arriba, a un dormitorio donde no había nadie. Continuaron besándose y Kaleb quiso tener sexo, pero Sara le dijo que le daba miedo y que no estaba lista para eso.

Como el novio anterior de Sara había presumido públicamente de haber tenido sexo con ella, Kaleb se enojó y le preguntó si ella amaba más a ese chico con el que había salido que a él. Sara le respondió que no, que ella amaba a Kaleb mucho más de lo que había amado a cualquier otro novio. Kaleb empezó a presionarla nuevamente para que tuvieran sexo, y ella le repitió que estaba asustada, pero no sabía qué hacer. Ella sí amaba a Kaleb y no quería perderlo. Sara empezó a llorar un poco y Kaleb le dijo que no se preocupara, que él cuidaría de ella, y le secó las lágrimas. Sara estaba petrificada, con miedo de moverse, y Kaleb le obligó a tener sexo con él.

EN ESTE RELATO, KALEB VIOLÓ A SARA.

Es posible obligar a una persona a ser parte de acciones sexuales de varias maneras, desde la persuasión verbal, la culpa y la presión emocional insistente, hasta los intentos frecuentes, las amenazas y la fuerza física. Sin importar los métodos que se usen, cuando se le obliga a alguien a tener sexo sin consentimiento, eso es una violación, y la violación es un delito. ¿Qué cosas hizo Kaleb para obligar a Sara a tener sexo?

Sara le dio señales a Kaleb de que ella no quería tener sexo. ¿Cuáles fueron esas señales?

A menudo, la violación causa serios problemas psicológicos y físicos. ¿Cuáles son algunas cosas malas que le podrían pasar a Sara por haber sido víctima de una violación? (Respondan primero a esta pregunta usando sus propias ideas; luego, lean el tercer ítem en Puntos de las preguntas y, en las próximas páginas, Consecuencias perjudiciales del abuso sexual y la violación en las salidas en pareja; piensen en otros efectos posibles y agréguelos aquí también.)

¿Cuáles son algunas cosas malas que le podrían pasar a Kaleb por haber violado a Sara? (Respondan primero a esta pregunta usando sus propias ideas; luego, lean el cuarto ítem en Puntos de las preguntas y, en las próximas páginas, las Consecuencias perjudiciales del abuso sexual y la violación en las salidas en pareja; piensen en otros posibles efectos y agréguelos aquí también.)

¿En qué momento del relato Kaleb o Sara podrían haber hecho algo diferente para evitar estas consecuencias? ¿Qué podría haber ocurrido en lugar de lo que sucedió?

SARA Y KALEB: PUNTOS DE LAS PREGUNTAS

¿Qué cosas hizo Kaleb para obligar a Sara a tener sexo?

Kaleb hizo que se sintiera mal consigo misma, la asustó, le dijo que la cuidaría y le hizo pensar que lo perdería si ella no tenía sexo con él. Sin importar los métodos que se usen, tener sexo sin consentimiento es una violación.

¿Cuáles fueron las señales de que Sara no quería tener sexo?

Ella dijo que estaba asustada y que no estaba lista para tener sexo con Kaleb; estaba llorando e insegura, y se quedó inmóvil. Los adolescentes deben prestar atención a las señales de que la persona con quien salen en pareja no está lista para tener sexo.

¿Cuáles son algunas cosas malas que le podrían pasar a Sara por haber sido víctima de una violación?

Podría quedar embarazada o haber contraído una enfermedad de transmisión sexual. También podría tener problemas sexuales y de intimidad en el futuro. Podría deprimirse, sentir ansiedad y miedo, y tener problemas para concentrarse en la escuela, el empleo u otras actividades que eran importantes para ella antes de ser víctima de la violación.

¿Cuáles son las cosas malas que le podrían ocurrir a Kaleb por haber violado a Sara?

Es posible que lo arresten y lo encuentren culpable de violación; para el resto de su vida, podría tener antecedentes penales por delito grave, lo cual le impediría ir a la universidad, hacer una carrera militar o conseguir un buen trabajo. Podría haber contraído una enfermedad de transmisión sexual o podría convertirse en el padre de un niño antes de estar preparado para ello. Podría sentir vergüenza y culpa y, también, tener problemas en la relación con otras personas.

¿En qué momento del relato Kaleb o Sara podrían haber hecho algo diferente para evitar estas consecuencias? ¿Qué podría haber ocurrido en lugar de lo que sucedió?

Kaleb cometió el error de interpretar el hecho de que Sara entrara al cuarto con él como una señal de que ella quería tener sexo. Además, cometió el error de creer que

Sara había tenido sexo con su novio anterior a partir de los comentarios que había oído (y es posible que eso ni siquiera fuera cierto). Pero, aun cuando eso fuera verdad, Kaleb no debería asumir que, como había tenido sexo con el novio anterior, ella estaba lista ahora para tener sexo con él. También ignoró las señales de Sara de que no deseaba tener sexo; cuando ella dijo que estaba asustada y que no pensaba que estaba lista para eso, Kaleb debía haber dejado inmediatamente de presionarla.

Con frecuencia, se le echa la culpa a la persona que es obligada a tener sexo. Sin embargo, la culpa *nunca* es de esa persona; *no hay ninguna* circunstancia que haga que las acciones sexuales obligadas estén bien. El sexo obligado es una violación, y la violación es un delito. Las chicas a veces no se quejan ni gritan cuando son víctimas de una violación durante una salida en pareja porque tienen miedo de sentirse avergonzadas o de poner al joven en un problema; pero, a menudo, las chicas que gritan, se resisten y huyen logran impedir que se cometa la violación. En este caso, Sara podría haber gritado, haberse resistido o haber salido corriendo de la habitación.

CONSECUENCIAS PERJUDICIALES DEL ABUSO SEXUAL Y LA VIOLACIÓN EN LAS SALIDAS EN PAREJA

- Tener conflictos con sus padres u otros adultos encargados del cuidado
- Tener dificultad para mantener una relación duradera y feliz
- Contraer una enfermedad de transmisión sexual
- Tener un embarazo no deseado
- Acumular importantes gastos por servicios médicos y legales
- Perder el amor y el respeto de la persona con quien salen en pareja, con la posible consecuencia de que se termine la relación.
- Abandonar sueños y metas
- Deprimirse, sentir ansiedad o temor, o tener ideas suicidas
- Tener problemas en el trabajo, la escuela y demás actividades
- Perder la confianza en sí mismo(a)
- Sufrir arresto
- Tener temor de expresar sentimientos de enojo
- Afrontar limitaciones en la universidad o las carreras profesionales
- Ir a la cárcel
- Sentir vergüenza y culpa
- Sentirse solo(a)
- Lesión física o muerte

Parte B: Sophie y Enrico, Brenna y Jace

Lean los dos relatos siguientes y usen las preguntas de la página 11 para comentar ambos.

SOPHIE Y ENRICO

Sophie y Enrico habían estado flirteando bastante en la escuela; a ella le gustaba mucho Enrico, y esperaba que él la invitara a salir en pareja. Un día después de la escuela, Enrico le dijo a Sophie que sus padres no estaban en la casa y la invitó a que fuera para allí. Sophie se entusiasmó, y estuvo de acuerdo en ir con él.

Al llegar, Enrico le dijo que la quería besar; ella se sintió avergonzada, pero quería que él la besara. Empezaron a besarse pero, luego, Enrico le metió las manos por debajo de la blusa; ella se las apartó y le dijo que no quería que hiciera eso, que le gustaba besarlo, pero no quería hacer nada más. Enrico le dijo que le sorprendía, porque pensaba que era más madura, pero le prometió que únicamente iba a besarla. Sophie se sintió intimidada y avergonzada de que él pensara que era una inmadura. Después de unos minutos de estar besándose, Enrico volvió a meterle las manos por debajo de la blusa; Sophie empezó a llorar, pero no dijo nada porque no quería que Enrico pensara que era una inmadura y dejara de gustar de ella. Continuaron besándose y Enrico siguió tocándola por debajo de la blusa.

EN ESTE RELATO, ENRICO ABUSÓ SEXUALMENTE DE SOPHIE.

BRENNA Y JACE

Brenna había estado saliendo con Jace durante un mes. Un día, hablando con un grupo de amigas acerca de lo mucho que le gustaba Jace, ellas la desafiaron a que lo llevara al baño de mujeres para hacer el amor con él. Unos días después, Brenna le dijo a Jace que se encontraran cerca del baño de mujeres durante la clase. Ella lo llevó al baño, le hizo entrar a uno de los compartimentos y empezó a besarlo y a pasarle las manos por el cuerpo. Jace le pidió que se detuviera y le dijo que no quería que hiciera eso, que podían suspenderlo si lo descubrían en el baño de mujeres y, si eso ocurriera, podrían expulsarlo del equipo de béisbol de la escuela. Brenna le contestó que dejara de actuar como un bebé, que si quería seguir con ella, debía comportarse

como un hombre, y procedió a besarlo y a pasarle las manos por el cuerpo. Jace se sentía sumamente nervioso y avergonzado, pero no le pidió que se detuviera porque no quería perderla.

EN ESTE RELATO, BRENNABUSÓ SEXUALMENTE DE JACE.

SOPHIE Y ENRICO, BRENNAY JACE: PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN

Después de leer los relatos sobre Sophie y Enrico y sobre Brenna y Jace, coméntenlos usando las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hicieron quienes abusaron de la otra persona para obligarle a ser parte de acciones sexuales que no deseaba?
2. ¿Cómo manifestaron las víctimas que no deseaban ser parte de esas acciones sexuales?
3. Como resultado de haber sufrido abuso sexual, ¿qué cosas malas podrían ocurrirles a las víctimas?
4. Como consecuencia de haber cometido abuso sexual, ¿qué cosas malas podrían ocurrirles a los jóvenes que abusaron?
5. ¿Qué cosas diferentes podrían haber hecho ambas víctimas? ¿Qué cosas diferentes podrían haber hecho las dos personas que abusaron?



ACTIVIDAD 3

Estrategias para prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja

Objetivo: Aumentar el conocimiento del adulto y el/la adolescente acerca de las estrategias para prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.

Tiempo necesario: 10 minutos

Introducción: La mejor manera de prevenir el abuso sexual—incluida la violación—en las salidas en pareja es que quienes cometen este delito dejen de hacerlo. Existen, sin embargo, algunas estrategias que se pueden usar para disminuir la probabilidad de ser víctima de abuso sexual y de violación en una salida en pareja, aunque no hay forma de garantizar que no ocurrirán. El objeto de esta actividad es que el adulto y el/la adolescente hablen sobre las formas de evitar y prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.


Instrucciones: En la página 13, encontrarán una lista de estrategias para evitar cometer abuso sexual y violación, así como una lista de estrategias para evitar ser víctima de abuso sexual y violación en una salida en pareja. Lean cada lista y, si piensan otras estrategias posibles, escribanlas en las líneas en blanco.

ESTRATEGIAS PARA EVITAR COMETER ABUSO SEXUAL O VIOLACIÓN EN LAS SALIDAS EN PAREJA

- No hagas ninguna cosa de índole sexual que la persona que sale en pareja contigo no desee.
- Presta atención a las señales de la persona con quien sales en pareja de no estar listo(a) para tener sexo.
- No supongas que ciertas cosas que la persona con quien sales en pareja diga o haga—o que no diga ni haga—significan que él/ella quiere tener sexo.
- Abandona tus proposiciones sexuales si la persona con quien sales en pareja no está segura o tiene dudas.
- Pídele permiso a la persona con quien sales en pareja antes de hacer algo de índole sexual.
- No bebas alcohol ni consumas drogas cuando salgas en pareja con alguien.
- _____
- _____

ESTRATEGIAS PARA EVITAR SER VÍCTIMA DE ABUSO SEXUAL Y VIOLACIÓN EN LAS SALIDAS EN PAREJA

- Las primeras veces que salgas en pareja con alguien, sal junto con otra pareja o con un grupo de amigos.
- No te marches de las fiestas ni vayas a lugares aislados con otro/a joven con quien recién empieces a salir en pareja.
- No bebas alcohol ni consumas drogas cuando salgas en pareja con alguien.
- Confía en tus sentimientos y tus instintos, y ve a un lugar seguro si la situación te incomoda.
- Ten en cuenta tus propios sentimientos y límites relativos a tu actividad sexual, y exprésale al/a la joven con quien salgas en pareja, en forma clara y firme, cuáles son esos límites.
- Ten cuidado si la persona con quien sales en pareja tiene estereotipos firmes respecto a los hombres y las mujeres. Los varones que cometen violación tienden a creer que los hombres deben tener más poder y control que las mujeres.

- 
- Cuando salgas en pareja, hazles saber a los adultos responsables de tu cuidado adónde vas a ir y a qué hora vas a volver a tu casa.
 - Si alguien trata de obligarte a hacer cosas de índole sexual que tú no deseas, dile que se detenga; si continúa, grita, resístete y huye.

- _____
- _____



Drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja: precauciones

Adulto y adolescente: revisen juntos esta información.

Las drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja están haciéndose cada vez más comunes entre los adolescentes. Cuando estas sustancias se echan en la bebida, la persona que la está tomando perderá cierto grado de conciencia y control, convirtiéndose así en un blanco fácil para la violación. Ha habido reportes de drogas que posibilitan la violación al agregarse al ponche y a otras bebidas en las fiestas.

Un tipo muy común de estas drogas es el Rohypnol, también llamado *roofies*, *ruffies*, *roche*, *roach*, *R-2* y *rope*; otros tipos son la GHB, también llamada éxtasis líquido, la ketamina (*ketamine*) y el éxtasis (*ecstasy*). Las píldoras de Rohypnol son pequeñas, redondas y blancas, pero las más nuevas son ovaladas y de color verde grisáceo para prevenir el uso indebido: cuando se ponen en una bebida, el tinte de estas nuevas píldoras hace que los líquidos claros cambien a un color azul brillante y los oscuros se pongan turbios. Aun así, este cambio de color podría ser difícil de notar en bebidas como los refrescos de cola o la cerveza negra y también en ambientes oscuros. Además, todavía se puede conseguir el Rohypnol original sin tinte, que no puede notarse en una bebida.

Recuerden también que el alcohol es probablemente la droga más común que puede conducir al abuso sexual y la violación en una salida en pareja. Se han cometido más violaciones bajo la influencia del alcohol que bajo la influencia de cualquiera de las drogas antes mencionadas.

Para tener más información acerca del abuso sexual y las drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja, visite los siguientes sitios web:

The National Institute on Drug Abuse

(Instituto nacional para la prevención del abuso de drogas):

www.nida.nih.gov/Infofax/clubdrugs.html

Women's Health: Date Rape Drugs

(Salud de las mujeres: Drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja):

www.womenshealth.gov/faq/date-rape-drugs.cfm

Adulto y adolescente: revisen las precauciones siguientes relativas a las drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja. Si piensan en otras precauciones, agréguelas a la lista. Recuerden, la violación en una salida en pareja es perpetrada por una persona que la víctima conoce.

- No apoyes tu bebida en un lugar ni la dejes ahí sin prestarle atención.
- No aceptes bebidas de nadie que no conozcas bien.
- Únicamente acepta bebidas en recipientes que no hayan sido abiertos.
- Ten mucho cuidado con las bebidas en las fiestas y clubes.
- No bebas nada que tenga un sabor extraño, aun cuando tus amigos estén bebiendo lo mismo
- No bebas alcohol ni consumas drogas cuando salgas en pareja con alguien.

- _____
- _____



Resumen

- Los adolescentes necesitan reconocer que el abuso sexual y la violación en una salida en pareja son ilegales, y que pueden ocasionar cargos penales y provocar muchas consecuencias negativas, tanto para la víctima como para la persona que abusa de ella.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: aliéntenle a no hacer nunca nada de índole sexual con alguien sin el permiso de esa persona y, también, a prestar atención a las señales que el/la joven con quien salga en pareja le dé de no estar listo(a) para tener sexo o ser parte de acciones de índole sexual.
- Las drogas que posibilitan la violación en una salida en pareja son ahora más comunes. Siguiendo las precauciones mencionadas en la página 16 de este cuadernillo, los adolescentes pueden disminuir la probabilidad de ser drogados por alguien; además, evitar beber alcohol también puede ayudarles a evitar el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: en las conversaciones con el/la adolescente, es posible que haya descubierto que él/ella está involucrado(a) en una relación en la que hay abuso o que ha sido víctima de abuso sexual o violación. En ese caso, vea los recursos que se indican en la última página del cuadernillo 1. Recuerde, la línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes (*National Teen Dating Abuse Helpline*) es 1-866-331-9474 y, para casos de violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*), es 1-800-799-SAFE (7233).

Próximos pasos

Si usted recibió de una vez los cinco cuadernillos de actividades del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja, los próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades de comunicación y las habilidades para manejar el enojo y resolver los desacuerdos.
2. Completar el cuadernillo 5, que es el último del programa e incluye:
 - una actividad para ayudar al/a la adolescente a pensar de qué manera quiere tratar a las personas con quienes salgan en pareja en el futuro, y de qué modo quiere ser tratado(a) por esas personas

- una actividad para ayudar al/a la adolescente a planificar qué hacer si está siendo víctima de abuso o si está abusando de otro(a) joven con quien salga en pareja.
- ideas acerca del modo de crear normas de la familia para salir en pareja

Si su familia está participando en este programa a través de una organización que le llamará después de haber realizado las actividades de cada cuadernillo, sus próximos pasos son:

1. Continuar practicando las habilidades de comunicación y las habilidades para manejar el enojo y resolver los desacuerdos.
2. Escribir todas las preguntas que tengan acerca del abuso durante las salidas en pareja o sobre las actividades de este cuadernillo para hacérselas al educador de la salud que pronto le llamará.
3. El cuadernillo 5 se le enviará aproximadamente tres días después de su conversación telefónica con el educador de la salud.