

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 3

**Cómo reconocer si hay abuso
durante las salidas en pareja**





Cómo reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja

Para los adolescentes, salir en pareja (*dating*, en inglés) es por lo general divertido y emocionante, además de ser una parte natural de su crecimiento; sin embargo, en algunos casos, puede resultar perjudicial para ellos. Si una de las personas trata a la otra sin respeto o le produce daño físico cuando salen en pareja, esto indica la existencia de abuso, el cual puede ser de varios tipos: psicológico, físico y sexual. En el caso del abuso durante las salidas en pareja, los roles de víctima y de persona que abusa no dependen necesariamente de que sea varón o mujer; tanto los varones como las mujeres adolescentes pueden ser víctimas de abuso o abusar de la otra persona con quien salen en pareja.

Con el cuadernillo 2, ustedes aprendieron algunas habilidades para evitar que el conflicto se convierta en una situación problemática cuando salen en pareja; pero, si la otra persona no las usa, esas habilidades no siempre servirán para prevenir el abuso, por lo cual es bueno tener un plan para librarse de esas situaciones preservando la seguridad.

Este cuadernillo ayuda al adulto y al adolescente del cual es responsable a hablar sobre el abuso durante las salidas en pareja. El cuadernillo incluye información y actividades para ayudarles a entender y reconocer mejor las conductas de abuso y a pensar qué hacer si ocurrieran.

Instrucciones

1. Hacer la actividad 1, Cómo reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja, que les ayudará al adulto y al adolescente a reconocer la existencia de abuso durante las salidas en pareja, así como sus consecuencias perjudiciales.
2. Hacer la actividad 2, Cómo reconocer los métodos de los que se valen aquellos que abusan para controlar a la persona con quien salen en pareja, que les ayudará al adulto y al adolescente a reconocer algunas de las cosas que aquellos que abusan hacen para controlar a la otra persona.
3. Hacer la actividad 3, Señales que advierten sobre la existencia de abuso.
4. Hacer la actividad 4, Conductas que caracterizan una relación sana entre personas que salen en pareja.

5. Leer el Resumen del cuadernillo 3.
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.



ACTIVIDAD 1

Cómo reconocer si hay abuso durante las salidas en pareja

Objetivo: Ayudar al adulto y al adolescente a reconocer la existencia de abuso durante las salidas en pareja, así como sus consecuencias perjudiciales.

Lo que necesitarán: Las secciones de Ejemplos de abuso psicológico, en la página 4 de este cuadernillo, y Consecuencias perjudiciales de la existencia de abuso durante las salidas en pareja, en la página 5.

Tiempo necesario: 20 minutos

Introducción: El abuso durante las salidas en pareja puede ser de tipo físico, psicológico, sexual o una combinación de estos. Algunos tipos de abuso pueden ser difíciles de reconocer, especialmente el psicológico, pero todos pueden conducir a consecuencias perjudiciales tanto para los adolescentes como para sus familias. Esta actividad ayuda al adulto y al adolescente a reconocer la existencia de abuso durante las salidas en pareja, así como sus consecuencias perjudiciales—tanto las que son evidentes en forma inmediata como aquellas que no se manifiestan hasta más adelante. También les ofrece la oportunidad de planificar lo que harían si hubiera abuso durante una salida en pareja.

Instrucciones: Lean los tres relatos breves que siguen y las preguntas correspondientes a cada uno. Dado que el abuso psicológico es a menudo difícil de reconocer, encontrarán ejemplos en la lista de la página 4.

Cuando se les pida que piensen sobre las consecuencias perjudiciales del abuso durante las salidas en pareja, tanto para la víctima como para la persona que abusa, consulten la lista de tales consecuencias en la página 5. Pueden seleccionarlas de la lista o dar sus propias ideas. Después de comentar cada relato, revisen los puntos importantes que le siguen.

Recuerden los Consejos para realizar las actividades en forma satisfactoria y los Consejos para una buena comunicación del cuadernillo 1.

Ejemplos de abuso psicológico

- Insultar a la persona con quien se sale en pareja
- Criticar sus opiniones
- Ignorar sus sentimientos
- Aislar a esa persona de los demás
- Comportarse celosamente
- Decir mentiras
- Asustar a la persona con quien se sale en pareja, por ejemplo, manejando imprudentemente
- Serle infiel
- Tratar de hacerle sentir culpable
- Divulgar rumores acerca de la persona con quien se sale en pareja
- Amenazar con hacerse daño uno mismo
- Nombrar a la otra persona de modo sexualmente ofensivo
- Hacer proposiciones sexuales que la otra persona no desea
- Alentar a la otra persona a hacer algo que le incomoda
- Criticar sus creencias sobre el sexo
- Despreciar a sus amigos y familia o tratarlos de manera irrespetuosa
- Humillar a la persona con quien se sale en pareja, ya sea en forma pública o privada
- Insultar las creencias o valores de la otra persona
- Demostrar enojo inapropiado
- Ser excesivamente controlador(a)
- Manipular a la otra persona
- Culpar injustamente a la persona con quien se sale en pareja
- Hacer que la otra persona se sienta mal consigo misma

Consecuencias perjudiciales de la existencia de abuso durante las salidas en pareja

CONSECUENCIAS PERJUDICIALES POSIBLES PARA LA PERSONA QUE ABUSA

- Sufrir arresto
- Incapacidad de asistir a la universidad debido a los antecedentes penales
- Pasar un tiempo en la cárcel
- Experimentar sentimientos de vergüenza y culpa
- Sentirse aislado(a) de la familia y los amigos
- Ser incapaz de mantener relaciones duraderas o satisfactorias
- Contraer una enfermedad de transmisión sexual
- Tener un embarazo no deseado
- Acumular importantes gastos por servicios médicos y legales
- Abandonar sueños y metas
- Deprimirse, sentir ansiedad o temor, o tener ideas suicidas
- Empezar a tener problemas en el trabajo, la escuela y demás actividades
- Perder el amor y respeto de la persona con quien sale en pareja
- Tener conflictos con sus padres u otros adultos encargados del cuidado
- La persona con quien sale en pareja podría terminar con la relación

CONSECUENCIAS PERJUDICIALES POSIBLES PARA LA PERSONA QUE ES VÍCTIMA DE ABUSO DURANTE UNA SALIDA EN PAREJA

- Perder la confianza en sí mismo(a)
- Tener temor de expresar sentimientos de enojo
- Sufrir lesión seria, incluso la muerte
- Empezar a dudar de sus propias habilidades, sentimientos y capacidad de tomar decisiones
- Sentirse aislado(a) de la familia y los amigos
- Sentir vergüenza y culpa
- Sentirse solo(a)
- Ser incapaz de mantener relaciones duraderas o satisfactorias
- Contraer una enfermedad de transmisión sexual
- Tener un embarazo no deseado
- Acumular importantes gastos por servicios médicos y legales
- Abandonar sueños y metas
- Deprimirse, sentir ansiedad o temor, o tener ideas suicidas
- Empezar a tener problemas en el trabajo, la escuela y demás actividades
- Sufrir daños en los bienes personales

El parque

A Nicole le ha gustado Jin durante todo el ciclo medio de la escuela secundaria. Él está en un grado más adelante que Nicole, pero tienen mucho en común; pasan tiempo juntos todos los días después de la escuela y también van al cine. Llevaban cuatros meses saliendo en pareja cuando, una tarde después de la escuela, Jin le pidió a Nicole que fuera con él y su hermano mayor al parque. Nicole fue junto con él y, al llegar al parque, Jin encontró a su hermano con un grupo de jóvenes de secundaria que estaban fumando cigarrillos y bebiendo cerveza. Nicole le dijo a Jin que se sentía incómoda y quería irse a su casa, pero él le dijo que no actuara como una niña y le ofreció una cerveza tratando parecer *cool* (quedar bien) frente a los otros jóvenes, que empezaron a reírse burlonamente de ella. Nicole estaba evidentemente disgustada, pero Jin se unió a los demás y empezó a burlarse de ella. Nicole se bebió la cerveza.

EL PARQUE: PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN

1. ¿De qué modo está abusando Jin de Nicole? _____

2. ¿Cuáles son algunas de las consecuencias perjudiciales del abuso, tanto para Nicole como para Jin? _____

3. ¿Cómo piensan que debería manejar esta situación Nicole? _____

EL PARQUE: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

Jin está abusando psicológicamente de Nicole al tratarla en forma irrespetuosa; ignoró sus sentimientos, le dijo que no fuera “una niña”, la humilló delante de los demás, no respetó su deseo de irse del parque y logró que hiciera algo que ella no deseaba. Si Nicole continúa saliendo en pareja con Jin, es posible que pierda la autoconfianza y comience a sentirse mal consigo misma. Podría tener miedo de expresarle sus sentimientos a Jin y meterse en problemas por hacer cosas que no debería, como beber cerveza. Jin podría perder el respeto y el amor de Nicole.

Nicole trató de usar algunas de las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS) y le dijo a Jin cómo se sentía, pero él ignoró sus sentimientos y su deseo de marcharse. En este caso, Nicole debería confiar en sus propios sentimientos y alejarse de la situación. Después, Nicole debería decirle en privado a Jin que no le gusta que la presione para beber y la humille delante de sus amigos. Si Jin continúa ignorando sus sentimientos y tratándola en forma irrespetuosa, ella debería dejar de salir en pareja con él.

Citas para *chatear* en la computadora

Taylor y Jake están en octavo grado y recientemente se les ha visto en la escuela estando juntos o almorzando los dos. Taylor, que es especialmente popular, añadió el nombre de usuario de Jake a la lista de sus amigos y comenzaron a *chatear* (de la palabra inglesa inglés *chat*: conversar, charlar) enviándose mensajes instantáneos por la computadora todas las noches. Jake tiene permiso para usar la computadora hasta las 9:30 de la noche, pero Taylor lo presionó para que igual la usara a escondidas para seguir *chateando* hasta más tarde. Aunque Jake le dijo a Taylor que usar la computadora después de la hora permitida era algo que le molestaba, lo hizo de todas formas, pues no quería perder la relación con ella. La mamá de Jake le descubrió usando la computadora después de la hora permitida y le quitó el privilegio de usarla. Taylor se enojó por no poder *chatear* esa noche con él y, al día siguiente, ignoró a Jake en la escuela.

CITAS PARA CHATEAR EN LA COMPUTADORA: PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN


1. ¿De qué modo está abusando Taylor de Jake? _____

2. ¿Cuáles son algunas de las consecuencias perjudiciales del abuso, tanto para Jake como para Taylor? _____

3. ¿Cómo piensan que debería manejar esta situación Jake? _____

CITAS PARA CHATEAR EN LA COMPUTADORA: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

Tanto los varones como las mujeres adolescentes pueden abusar de las personas con quienes salen en pareja. Taylor abusa de Jake al ignorar sus sentimientos y alentarle a hacer algo que le incomoda, al hacerle sentir culpable y mal por no tener permiso de *chatear*, al enojarse por algo que está fuera de su control y al ser controladora y manipuladora. Querer pasar el tiempo hablando con un novio o novia es una parte normal de salir en pareja, pero los adolescentes tienen responsabilidades con sus familias, la escuela y el trabajo que a veces limitan el tiempo que pueden pasar con esa persona.



Si la relación continuara, Taylor podría empezar a controlar y manipular otras partes de la vida de Jake, como por ejemplo, interferir en las actividades con sus amigos y su familia, y Jake podría perder a sus amigos y tener discusiones en su casa. De continuar esta situación, Taylor podría perder a Jake y sería incapaz de relacionarse en forma duradera y satisfactoria en el futuro.

Jake debería pedirle a Taylor que respete la hora de las 9:30 de la noche como límite para el uso de la computadora, así como las demás reglas de su hogar, y podría sugerirle una hora para *chatear* que no rompiera las reglas y que funcionara para ambos. Si Taylor no está de acuerdo, Jake debería considerar ser simplemente un amigo de ella y terminar la relación de “salir en pareja”.

La ruptura

Juan y Christina han estado saliendo en pareja por varias semanas. A Juan le gusta Christina, pero no está enamorado de ella; de hecho, él quiere salir en pareja con otra joven. Cuando le dice a Christina que quiere terminar la relación entre ambos, ella se enoja y luego empieza a llorar. Juan se siente muy molesto y no sabe qué decir, pero ya no quiere seguir saliendo en pareja con Christina.

LA RUPTURA: PREGUNTAS PARA LA DISCUSIÓN

1. ¿Tiene Juan una conducta de abuso? ¿Por qué sí o por qué no? _____

2. ¿Tiene Christina una conducta de abuso? ¿Por qué sí o por qué no? _____

LA RUPTURA: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

No todos los comportamientos molestos ni todos los conflictos representan abuso. Los adolescentes pueden tener experiencias difíciles y dolorosas mientras salen en pareja con alguien, sin que se trate necesariamente de abuso. Es posible que los malentendidos y la desconsideración hagan que alguien se sienta mal, pero el conflicto puede resolverse de forma tal que ambas personas se expresen; de igual manera, una ruptura puede causar malestar, pero no ser necesariamente abuso.



ACTIVIDAD 2

Cómo reconocer los métodos de los que se valen aquellos que abusan para controlar a la persona con quien salen en pareja

Objetivo: Ayudar al adulto y al adolescente a reconocer lo que hacen aquellos que abusan para intentar controlar a la persona con quien salen en pareja.

Tiempo necesario: 15 minutos

Introducción: Quienes abusan de otras personas tratan de controlarlas de diferentes maneras. Esta actividad permite que el adulto y el adolescente conozcan algunas de las cosas que hacen quienes abusan para controlar a la persona con la que salen en pareja. Al ser conscientes de esto, es menos probable que los adolescentes permitan que alguien los controle.

Instrucciones: Lean la lista siguiente de métodos de control en la página 11. Luego, lean los tres relatos que siguen y señalen con una marca los métodos que emplea en cada relato la persona que abusa. Después de comentar cada uno de los relatos, revisen juntos los puntos importantes.

Métodos de control

QUIENES ABUSAN DE LA PERSONA CON LA QUE SALEN EN PAREJA TRATAN CONTROLARLA DE LAS SIGUIENTES FORMAS:

- teniendo un trato amable o romántico a continuación del abuso.
- engañando a los amigos y a la familia de quien abusan al mostrarse como personas amables y simpáticas cuando están con ellos, de manera que les sea difícil imaginar que pueda existir algún tipo de abuso.
- tratando de convencer al/a la joven de quien abusa de que a nadie más le interesaría salir en pareja con él/ella.
- diciendo que el motivo de sus conductas de abuso es ayudar de alguna manera a esa persona (por ejemplo, a ser más popular o servicial).
- haciendo que la otra persona se sienta mal consigo misma, de manera que se vuelva dependiente de quien abusa.
- amenazando con hacerle daño si deja de salir en pareja con quien abusa.
- diciendo que el motivo del abuso es el amor y los celos.
- diciéndole al/a la joven de quien abusa que necesita que le ayude a ser mejor persona.
- diciéndole a la persona con quien sale en pareja que se merecía que abusara de él/ella porque no estaba comportándose como debe hacerlo un chico o una chica.

El cumpleaños de una amiga

El sábado pasado era el cumpleaños de la mejor amiga de Caroline, y un grupo de chicas hizo planes para vestirse elegantemente e ir a un restaurante divertido a festejar. Erick, el novio de Caroline, no quería que fuera, pero ella le dijo que era algo muy importante para su amiga.

La noche de la fiesta, Erick se apareció en el restaurante. Caroline se sorprendió, pero estuvo feliz de verlo, y todas sus amigas pensaron que él era buenmozo y divertido. Luego, Erick le pidió a Caroline que salieran un minuto del restaurante y, en la playa de estacionamiento, la empujó contra su automóvil y le dijo que estaba vestida como una prostituta. “¿Cómo crees que puedo confiar en ti cuando sales a la calle así vestida?”, le dijo. Caroline comenzó a llorar y Erick se fue enojado.

Al día siguiente, Erick le llevó rosas a Caroline y una tarjeta muy tierna, y se disculpó por haber actuado exageradamente la noche anterior. Le dijo que ella era muy bonita y que tenía miedo que alguien tratara de quitársela, que la amaba muchísimo y que era la única persona que podía mejorar su vida.

Señalen con una marca los métodos de control que usó Erick.

EL CUMPLEAÑOS DE UNA AMIGA: MÉTODOS DE CONTROL

- Tuvo un trato amable o romántico a continuación del abuso.
- Actuó en forma agradable y simpática con los amigos de Caroline, para que no lo vieran como una persona capaz de cometer abuso.
- Trató de convencer a Caroline de que nadie más se interesaría en salir en pareja con ella.
- Dijo que el abuso era para ayudar a Caroline de alguna manera (por ejemplo, a ser más popular o importante).
- Hizo que Carolina se sintiera mal consigo misma, para que se volviera dependiente de él.
- Amenazó con hacerse daño a sí mismo si Caroline lo dejaba.
- Dijo que el motivo del abuso era el amor y los celos.
- Le dijo a Caroline que él necesitaba de su ayuda para cambiar y ser una mejor persona.
- Le dijo a Caroline que se merecía que abusara de ella porque no estaba comportándose como debe hacerlo una chica.

EL CUMPLEAÑOS DE UNA AMIGA: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

Para controlar a la persona con quien salen en pareja, aquellos que abusan pueden comportarse con cariño y generosidad después del abuso. En este relato, Erick le llevó rosas a Caroline después de abusar de ella. Las personas que abusan hacen esto a menudo porque es algo que “engancha” todavía más a la víctima. Ver a una persona ser cariñosa hace que sea difícil dejarla; por eso, los gestos amables, como llevar flores y hacer regalos, pueden ser una forma de controlar a la otra persona. Las víctimas creen que las conductas de abuso quizá vayan a acabarse, pero, cuando hay abuso durante las salidas en pareja, sencillamente no desaparece –sigue ocurriendo y empeora con el tiempo.

Además, quienes abusan esconden a menudo su verdadero carácter actuando como personas sociables, divertidas y simpáticas con los demás, lo cual hace que a las víctimas les resulte difícil recibir el apoyo de otras personas a las que les cuesta creer que haya abuso. Con frecuencia, quienes tienen conductas de abuso las justifican diciendo que la causa de las mismas es el amor y los celos. Los celos de un novio o novia podrían parecer halagadores al principio, pero en realidad son una forma de manipular y controlar.

Otro método de manipulación y control que usó Erick fue decirle a Caroline que él la necesitaba para que su vida fuera mejor lo cual, al principio, puede parecer halagador.

El comité del anuario

DeAndre y Malia han estado saliendo en pareja durante tres meses. A DeAndre le gusta mucho Malia, pues es bonita y muy simpática, pero a veces le preocupa lo celosa que se pone por cosas insignificantes.

DeAndre trabaja en el comité del anuario, que le consume mucho tiempo, y hay varias chicas en ese comité. Malia quiere que DeAndre deje esa actividad porque ella detesta que pase tanto tiempo con otras chicas. DeAndre ha tratado muchas veces de decirle que esas chicas son sólo amigas pero, finalmente, le dice a Malia que quizás deberían terminar la relación si no confía en él. Malia se enoja mucho y le dice que no sabe lo que haría sin él, y amenaza con hacerse daño a sí misma si él termina la relación. Al día siguiente, DeAndre renuncia al comité del anuario.

Señalen con una marca los métodos de control que usó Malia.

EL COMITÉ DEL ANUARIO: MÉTODOS DE CONTROL

- Tuvo un trato amable o romántico a continuación del abuso.
- Actuó en forma agradable y simpática con los amigos de DeAndre, para que no creyeran que ella era una persona capaz de abusar.
- Trató de convencer a DeAndre de que nadie más se interesaría en salir en pareja con él.
- Dijo que el abuso era para ayudar a DeAndre de alguna manera (por ejemplo, a ser más popular o importante).
- Hizo que DeAndre se sintiera mal consigo mismo para que se volviera dependiente de ella.
- Amenazó con hacerse daño a sí misma si DeAndre la dejaba.
- Dijo que el motivo del abuso era el amor y los celos.
- Le dijo a DeAndre que ella necesitaba de su ayuda para cambiar y ser en una mejor persona.
- Le dijo a DeAndre que se merecía que abusara de él porque no se estaba comportando como debe comportarse un chico.

EL COMITÉ DEL ANUARIO: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

Este relato tiene que ver con los celos. Malia puede amar a DeAndre, pero controlar a alguien no es una demostración de amor. Malia estaba controlándolo al decirle que ella se haría daño a sí misma si la dejaba y al sugerirle que no podría vivir sin él.

Cuando las personas se gustan mucho, es normal sentir celos a veces; no está mal ni es raro sentirlos, pero limitar con quiénes puede hablar la persona con quien se sale en pareja es abuso psicológico.

Tener una novia o un novio que sea tan celoso que no quiera que uno hable con otras personas puede parecer halagador al principio pero, en realidad, es una forma de manipulación y control.

Cuando una relación de este tipo continúa, es posible que la víctima quede aislada de sus amigos y de su familia.

Muy importante:

Si sientes como si desearas hacerte daño a ti mismo(a) o hacerle daño a otra persona —o si un(a) amigo(a) te dice que se siente así— habla inmediatamente con un(a) maestro(a), consejero(a) o con tu padre o tu madre. También puedes llamar al teléfono de ayuda al suicida (National Suicide Prevention Lifeline) al 1-800-273-TALK (8255).

La fiesta de la pizza

Aidan tiene diecisiete años. Sus padres estaban fuera de la ciudad esa noche, así que invitó a su casa a varios amigos y a Sarah, su novia de quince años de edad, a comer pizza y ver una película. Sarah llegó primero, y Aidan le pidió que le ayudara a poner en la mesa unas papitas fritas (*chips*) y bebidas y a preparar la pizza. Cuando llegaron los amigos de Aidan, todos se sentaron a ver la película. Cuando alguien quería algo más de comer o beber, Aidan le pedía a Sarah que fuera a la cocina y lo trajera.

Al principio, ella lo hizo, pero cuando Aidan se lo pidió por tercera vez, Sarah les dijo a todos dónde estaban las bebidas y la comida, para que pudieran servirse por su cuenta. Esto hizo que Aidan se enojara y le pidiera a Sarah que lo acompañara a la cocina, donde le gritó y la empujó contra la pared. Le dijo que ella había arruinado la noche por no querer servirles comida y bebidas a sus amigos, y que la pizza ni siquiera estaba caliente. También le dijo que le faltaba mucho por aprender de lo que era ser una mujer. Sarah se sintió como una fracasada, y Aidan le dijo que él simplemente tendría que enseñarle a hacer lo que ya debería saber.

Señalen con una marca los métodos de control que usó Aidan.

LA FIESTA DE LA PIZZA: MÉTODOS DE CONTROL

- Tuvo un trato amable o romántico a continuación del abuso.
- Actuó en forma agradable y simpática con los amigos de Sarah, para que no creyeran que él era una persona capaz de abusar.
- Trató de convencer a Sarah de que nadie más se interesaría en salir en pareja con ella.
- Dijo que el abuso era para ayudar a Sarah de alguna manera (por ejemplo, a ser más popular o importante).
- Hizo que Sarah se sintiera mal consigo misma, para que se volviera dependiente de él.
- Amenazó con hacerse daño a sí mismo si Sarah lo dejaba.
- Dijo que el motivo del abuso era el amor y los celos.
- Le dijo a Sarah que él necesitaba de su ayuda para cambiar y ser en una mejor persona.
- Le dijo a Sarah que se merecía que abusara de ella porque no se estaba comportando como debe hacerlo una chica.

LA FIESTA DE LA PIZZA: PUNTOS IMPORTANTES DEL RELATO

A veces, aquellos que abusan de la persona con quien salen en pareja justifican su conducta con sus creencias sobre el modo en que deben actuar los hombres o las mujeres, como por ejemplo: “los hombres deben tomar las decisiones importantes” o “las mujeres no deberían decir lo que piensan”. Pero nosotros perjudicamos a las personas cuando esperamos que actúen de cierta manera solo por el hecho de ser mujeres o ser hombres. ¿O es que no se les debería permitir a los hombres y a las mujeres ser como en realidad son?

Aidan justificó su abuso diciendo que Sarah no estaba comportándose como se supone que deben hacerlo las mujeres y que, al enseñarle, él en realidad estaba ayudándole. También trató de hacer que Sarah se sintiera mal consigo misma, para que se volviera dependiente de él.

Adolescente: Si estás saliendo en pareja con alguien, piensa en lo que esperas de tu novio o novia. ¿Son expectativas razonables y justas? ¿Se basan tus expectativas en las ideas que tienes acerca del modo en que deberían comportarse todos los hombres o todas las mujeres?



ACTIVIDAD 3

Señales que advierten sobre la existencia de abuso

Objetivo: Mejorar el conocimiento del adulto y del adolescente respecto a las señales que advierten sobre la existencia de abuso.

Lo que necesitarán: La sección de Señales que advierten sobre la existencia de abuso (para el adolescente) en la página 19 de este cuadernillo.

Tiempo necesario: 10 minutos

Introducción: Para tomar medidas que detengan el abuso, los adolescentes necesitan ser capaces de reconocer si están siendo víctimas de abuso y si están abusando de la otra persona. A través de estas actividades, el/la adolescente y el adulto responsable de su cuidado aprenderán cuáles son las señales que advierten la existencia de abuso durante las salidas en pareja. El/la adolescente podrá ver algunas señales adicionales en la página 20.

Instrucciones: Revisen la lista de control en las páginas 19 y 20 y lean en voz alta cada una de las señales que advierten la existencia de abuso. Adolescente:

- Si estás saliendo en pareja con alguien actualmente, revisa la lista pensando en esa persona.
- Si no estás saliendo en pareja con nadie actualmente pero sí lo has hecho antes, al responder en la lista de control, piensa en las personas con quienes saliste.
- Si nunca has salido en pareja, piensa si estas señales de advertencia podrían aplicarse a alguno(a) de tus amigos(as).

Señales que advierten que se es víctima de abuso (para el/la adolescente)

sí **no**

- Sufrir daño físico
- Tenerle miedo a la persona con quien sales en pareja
- sentir que no puedes pasar el tiempo que deseas con tus amigos(as) debido a la persona con quien sales en pareja
- Cambiar de comportamiento debido a los celos del/de la joven con quien sales en pareja
- Sentirte incómodo(a), humillado(a), avergonzado(a) o culpable
- Recibir amenazas
- Sentir que la otra persona te manipula o te controla
- Tener temor de expresar sentimientos de enojo
- Sentir un nudo o cosquilleo en el estómago o el corazón latiendo muy rápido cuando el/la joven con quien sales en pareja está irritado(a), frustrado(a), enojado(a) o descontento(a)
- No tener la libertad de tomar decisiones por tu cuenta o tener miedo de hacerlo
- Sentir que el otro/la otra joven busca demasiada intimidad o te toca de una forma que no deseas
- Sentir que no se respetan tus ideas ni deseos relativos al espacio personal

Señales que advierten que se está abusando de la otra persona (para el/la adolescente)

sí no

- Atacar físicamente al/a la joven con quien sales en pareja (pegar, abofetear, empujar o patear)
- Infundirle miedo
- Enojarte si pasa tiempo con otras personas
- Pedirle que cambie de comportamiento porque sientes celos
- Amenazar verbalmente a la persona con quien sales en pareja
- Culpabilizar a la otra persona para inducirla a hacer algo
- Sentirte incapaz de controlar tus propios sentimientos de enojo
- Hacer que el/la joven con quien sales en pareja te tenga miedo
- Hacer que el/la adolescente con quien sales en pareja te diga, a toda hora del día, dónde se encuentra.

Si has marcado *sí* en cualquiera de las señales de advertencia de las dos listas anteriores, pide ayuda. Puedes hablar con tus padres u otros adultos responsables de tu cuidado, y también puedes llamar a la línea de ayuda a nivel nacional para casos de abuso durante salidas en pareja de los adolescentes (*National Teen Dating Abuse Helpline*), al 1-866-331-9474, o para casos de violencia doméstica (*National Domestic Violence Hotline*), al 1-800-799-SAFE (7233).

Si estas señales de advertencia se aplican a alguno(a) de tus amigos(as), dile que te has informado acerca del abuso durante las salidas en pareja y sus consecuencias perjudiciales, y ofrécele el número de las líneas de ayuda *National Teen Dating Abuse Helpline* (1-866-331-9474) o *National Domestic Violence Hotline* (1-800-799-SAFE) para que pueda obtener apoyo.

Para ayudar a los adolescentes, también los adultos responsables de su cuidado deben conocer las señales que advierten sobre la existencia de abuso. ¿Podría el/la adolescente del cual usted es responsable ser una víctima de abuso o una persona que abusa? Las dos listas en la página siguiente brindan algunos indicadores.

Señales que advierten sobre la existencia de abuso (para los adultos responsables del adolescente)

¿Es el/la adolescente a su cargo una víctima de abuso? Busque estas señales de advertencia:

- El/la joven con quien sale en pareja es muy celoso(a) o posesivo(a).
- Cambios en el humor o carácter del adolescente (depresión, malhumor, tendencia a discutir)
- Llama a menudo al/a la joven con quien sale en pareja para informarle donde está y qué hace
- Marcas en el cuerpo (moretones, arañazos, quemaduras) sin explicación
- Les oculta la conducta de quien sale en pareja con él/ella a los adultos responsables de su cuidado y les miente al respecto.
- Cede a todos los deseos del/de la joven con quien sale en pareja
- Se disculpa a menudo por la conducta del/de la joven con quien sale en pareja
- Mal rendimiento escolar
- Aislamiento de la familia y los amigos
- Enojo visible después de conversaciones telefónicas con la persona con quien sale en pareja o después de verse con esa persona
- Miedo de que el/la joven con quien sale en pareja se enoje
- Describe que el/la joven con quien sale en pareja le “castiga” (con silencio, humillación o forzándole) cuando se enoja

¿Podría el/la adolescente del cual usted es responsable ser una persona que abusa? Busque estas señales de advertencia:

- Se pone violento(a) cuando se enoja
- Habla sin respeto del/de la joven con quien sale en pareja o humilla a esa persona
- Se jacta de tener un control total sobre la persona con quien sale en pareja
- Sale en pareja con otras personas, pero no le permite a su novio(a) que lo haga
- Se enoja después de conversaciones telefónicas con la persona con quien sale en pareja o después de verse con esa persona
- Está obsesionado(a) con lo que haga la persona con quien sale en pareja
- Trata de ejercer control sobre miembros de la familia
- Habla del comportamiento violento como si fuera algo normal
- Se pelea con otras personas, incluidas las de su mismo sexo
- Tiene antecedentes penales de abuso
- Actúa violentamente contra mascotas u objetos inanimados (por ejemplo, patear al perro o golpear las paredes)
- Habla de vengarse de los demás
- Culpa de los problemas a los demás o a circunstancias externas
- Cree que los celos son una demostración de amor



ACTIVIDAD 4

Conductas que caracterizan una relación sana entre personas que salen en pareja

Objetivo: Informarse acerca de las características de una relación sana entre quienes salen en pareja.

Tiempo necesario: 5 minutos

Introducción: Nos hemos centrado en lo que es una relación de abuso—veamos ahora las características de una relación sana, en la que ambas personas se respetan y se tratan como iguales, sin importar el hecho de ser hombre o ser mujer.

Instrucciones: Túrnense para leer en voz alta la lista siguiente de conductas que caracterizan una relación sana entre personas que salen en pareja. Adolescente: si estás saliendo en pareja actualmente, piensa en tu relación con esa persona: ¿alguno de los dos tiene estos comportamientos? Si no has empezado a salir en pareja todavía, piensa en tus amigos(as) que sí lo hacen. ¿Tienen conductas sanas en la relación con quienes salen en pareja? Usa la lista a continuación para evaluar si la relación es sana.

Comportamientos que apoyan la igualdad en una relación sana

- Hablar y comportarse de manera que ambas personas se sientan seguras y cómodas al expresar lo que sienten.
- Escuchar con actitud comprensiva las opiniones de cada uno.
- Apoyar los intereses y actividades de cada uno.
- Hablar en forma abierta y sincera, y admitir cuando uno está equivocado.
- Estar dispuesto a lidiar con los problemas y cooperar para encontrar soluciones.
- Aceptar cuando la otra persona cambia de parecer y estar dispuesto a ser flexible.



Resumen

- Además de ser divertido y emocionante para los adolescentes, salir en pareja es algo importante para su desarrollo. Saliendo en pareja, aprenden responsabilidad y cooperación, comunicación y destrezas sociales, lealtad, confianza y respeto, y lo que los adolescentes aprenden saliendo en pareja influye en sus relaciones adultas.
- El cuadernillo 3 del programa Familias por la seguridad de los adolescentes cuando salen en pareja explica las formas en que las personas pueden abusar de la otra persona con quien salgan en pareja.
- Si el/la adolescente es capaz de reconocer lo que hacen quienes abusan para controlar a la persona con la que salen en pareja, será menos probable que puedan controlarle a él/ella. Prevenir ahora que haya abuso durante las salidas en pareja del adolescente puede evitar que él/ella se involucre en una relación de abuso cuando sea adulto(a).
- En una relación en la que ya existe abuso, es posible que las habilidades para resolver desacuerdos (representadas por las palabras CALMA, PREGUNTAS, SENTIMIENTOS, IDEAS) que aprendieron en el cuadernillo 2 no le ayuden a la víctima. Cuando esta trata de usar esas habilidades, sus esfuerzos pueden ser bloqueados pues la persona que abusa no quiere ceder el poder en ninguna medida. En esas situaciones, es importante buscar ayuda fuera de la relación.
- No todas las conductas que causan molestia son conductas de abuso, y la mayoría de las veces no hay abuso en la relación entre quienes salen en pareja.
- Afortunadamente, en la relación entre las personas que salen en pareja la mayoría de las veces no hay abuso. Al conocer las características de una relación sana entre quienes salen en pareja, es posible elegir experiencias sanas, felices y divertidas.
- Adulto responsable del cuidado del adolescente: en las conversaciones con el/la adolescente, es posible que usted haya descubierto que él/ella está involucrado(a) en una relación en la que hay abuso. 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 4, Cómo prevenir el abuso sexual y la violación en las salidas en pareja, que incluye actividades para ayudar a los adolescentes y a las personas responsables de su cuidado a:
 - entender algunas cuestiones relativas al abuso sexual—incluida la violación—en las salidas en pareja
 - aprender estrategias para evitar la violación en una salida en pareja
 - aprender acerca de las drogas que posibilitan la violación en una salida 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 4 (antes descrito) se le enviará aproximadamente tres días después de su conversación telefónica con el educador de la salud.