



## NOTICIAS EN MOVIMIENTO-EDICION OCTUBRE 2021

### TE QUIERO...PERO SIN VIOLENCIA Relaciones Saludables

Sonia Parras Konrad<sup>1</sup>

La violencia de género es toda violencia dirigida hacia las mujeres por el hecho mismo de ser consideradas por sus agresores carentes de los derechos mínimos de libertad, respecto y capacidad de decisión. En una sociedad patriarcal, la mujer es oprimida, controlada y relegada un papel de sumisión. La distorsión de los derechos del hombre, da lugar a la violencia de género y abuso doméstico.

A ningún padre le gusta ver a su hija oprimida y sin la libertad de elegir quien quiere ser y que quiere hacer con su vida. De ahí la importancia de criar a nuestros hijos como iguales, con los mismos derechos por el hecho de ser seres humanos sin distinción de si son hombres o mujeres. Cuando hacemos esto, rompemos con los moldes del patriarcado que alimenta la violencia de género.

En muchos de nuestros hogares, enseñamos a nuestras hijas a cocinar, a limpiar, a cuidar de sus hermanitos mientras que animamos a nuestros hijos a que jueguen fútbol y a ser buenos estudiantes. Sin darnos cuenta, creamos a niñas para servir al hombre y niños para controlar y dominar en la familia y en la sociedad. Esto sin querer, puede dar lugar a que nuestras hijas se vean sin salida en una relación abusiva.

Este breve artículo presenta información sobre como los padres y los jóvenes pueden trabajar juntos para prevenir la violencia en el noviazgo y tener relaciones saludables.

#### 1. ¿Qué es violencia en el noviazgo?

Es toda relación en donde un miembro de la pareja intenta mantener el poder y control sobre la otra a través de algún tipo de conducta abusiva

Las estadísticas demuestran que la violencia en el noviazgo es un asunto serio que ocurre frecuentemente. Uno de cada cinco adolescentes que han estado en una relación seria informa que ha sido duramente golpeado, abofeteado o empujado por un compañero. Así mismo, una de cada 3 niñas que han estado en una relación seria dicen que se han preocupado por ser lastimado físicamente por su pareja.

---

<sup>1</sup> La Abogada Sonia Parras Konrad esta especializada en Derecho de Inmigración y Familia. *Para solicitar una cita con nuestro equipo legal llame al (515) 255-931 2925 Ingersoll Ave, 3<sup>rd</sup>. Fl. Des Moines Iowa 50312*

## 2. ¿Cómo me doy cuenta si estoy en una relación de novios abusiva?

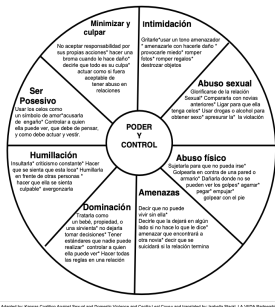
**RUEDA DE IGUALDAD PARA LOS JOVENES**



Producción y distribución por: NATIONAL CENTER FOR YOUTH AND FAMILY ENGAGEMENT

**Poder y Control en el Noviazgo**

Cuando una persona en una relación repetidamente asusta o le hace daño a la otra persona es abusivo. La falta de poder y control son rasgos típicos de cada forma de abuso. Acelérense que abuso es mucho más que pegar o agredir a alguien.



Adapted by: National Center for Youth and Family Engagement and Family Violence Prevention Fund. Produced and distributed by: NATIONAL CENTER FOR YOUTH AND FAMILY ENGAGEMENT

## 3. Señales serias de advertencia que pueden indicar noviazgos abusivos

- Celos extremos
- Control de tu teléfono, media social, con quien sales
- Te llama constantemente y se enfada si no respondes de inmediato o no te quedas un rato hablando
- cambios de humor, incluyendo ira explosiva
- uso de alcohol y de drogas y excusarse de comportamientos abusivos por el uso
- Te aislará de amigos y familiares con excusas
- Uso de la fuerza durante una discusión como retenerte para que no te marches
- No acepta responsabilidad de sus acciones, es siempre culpa de alguien y culpa a otros de sus problemas o sentimientos
- trato cruel a los animales o niños
- abusa verbalmente a ex novi@s
- amenaza violencia o lanza objetos, pega puñetazos a la mesa etc., para intimidar
- Comenta sobre tu forma de vestir o de ser para acerté sentir mal o hacer que cambies tu personalidad

## 4. ¿Cómo se que mi relación es saludable?

En una relación saludable tu podrás expresarte y tomar decisiones libremente si sentirte insegura ni seguir reglas o de hacer enfadar a tu pareja. En general, en una relación saludable se dan las siguientes dinámicas:

- Poder igualitario
- Cada uno tiene expectativas realistas de lo que el otro puede ofrecer
- Existe la posibilidad de negociación con respecto a las decisiones de interés o preocupación
- Hay una comunicación abierta
- Hay respeto por los sentimientos y las ideas (o creencias) de la otra persona
- Hay un equilibrio en la vida de la pareja

- Hay intereses mutuos
- Cada individuo se siente completo sin el otro individual y juntos encontrar la manera de disfrutar de la vida

**5. ¿Qué consejos le puedo dar a mi amiga que está en una relación abusiva y quiere acabar con la relación?**

- Tú no has hecho nada malo. No es tu culpa.
- No eres el/la únic@.
- Dile a tus padres, amistades, a un consejero, a un líder espiritual o religioso o a alguien de confianza que te pueda ayudar. Cuánto más aislado te mantienes de tus amistades o familiares, más poder tiene el abusador sobre ti.
- Avísale al consejero o al guardia de seguridad de la escuela.
- Describe por escrito diariamente las agresiones que padeces.

Muéstrale que estás preocupad@. Dile que estás inquiet@. Ofrece tu ayuda y no lo juzgues.

- Haz notar sus virtudes. Muchas personas en relaciones abusivas ya no son capaces de ver sus propias habilidades o talentos.
- Anímalos a confiar en un adulto. Habla con un adulto de confianza si piensas que la situación está empeorando. Acompáñalo a buscar ayuda de un profesional.
- Nunca te pongas en una situación peligrosa frente a la pareja del abusador. **No seas el intermediario.**
- Llama a la policía si eres testigo de una agresión. Dile a un adulto, a un pariente, a un asesor o al director de la escuela, o a un oficial de policía de la escuela.

Recuérdale que nadie tiene el derecho de atacarte simplemente porque le hiciste enojar.

**6. ¿Cómo podemos ayudar a formular un plan de seguridad?**

- No te reúnas con tu pareja sin estar acompañado.
- No permitas entrar a esta persona a tu hogar o auto sin estar acompañado de una tercera persona.
- Siempre anda acompañado en la escuela, o cuando te transportas a tu trabajo o a cualquier otro lugar.
- Siempre avise a alguien a dónde vas y cuándo vas a regresar.
- Planifica por adelantado lo que harías si tu pareja vuelve otra vez a agredirte.
- Recuerde que cuánto más te quedas en esta relación abusiva, más grave será la violencia.

**7. ¿Qué puedo hacer como padre si creo que mi hija (o) esta en na relación abusiva?**

- Haga preguntas sobre la vida de su hijo
- Escuche con una mente abierta
- Apoye a su hijo mientras decide qué hacer
- Abra canales de comunicación
- Mantenga la calma y tome medidas positivas

