

TIPS



Noviazgo SALUDABLE

- Asegúrate que tú y sólo tú, realmente quieres estar con esa persona.
- Si estás con una persona que tienen alguna afinidad como historietas, deportes, fotografía, cocina, o alguna otra actividad que les guste a los dos, es una buena señal para una relación benéfica.
- Date la oportunidad de conocer a la persona, que esa es la finalidad del noviazgo.
- Respeto de la libertad de cada uno ¡Ninguno es posesión del otro, cada uno es dueño solamente de sí mismo!
- Hay que ser realistas: ¡Mantén los pies en la tierra!
- El amor no es igual a relaciones sexuales

¡Te quiero

sin discriminación
sin miedos
libre y feliz....

TIPS PARA IDENTIFICAR

si estas en un

Noviazgo

VIOLENTO



Si me quieres

NO ME IGNORES

Quiéreme...

¡Síguenos para más información!



TIPS para identificar si estas en un Noviazgo VIOLENTO

- 1 Controla lo que haces, te exige explicaciones por todo y no quiere que tengas "secretos". Ha escuchado tus pertenencias, tu diario o tu correo electrónico para conocer "la verdad".
- 2 Ha expresado celos de amigas/os, compañeras/os de escuela o familiares o te pone trampas para ver si engañas o mientes en la relación.
- 3 Ha insistido en saber con quién estabas. Quiere saber con lujo de detalles a dónde vas, con quién estuviste, tus horarios o cuánto tiempo estarás fuera, lo cual comprobará con sucesivas llamadas telefónicas.
- 4 Te reclama en público o en privado por lo que tu u otros dijeron o hicieron o coquetea con otras/os de manera abierta.
- 5 Se ha quedado en silencio por enojo y no pide disculpas por nada.
- 6 Hace que tengas sentimientos de lástima por él/ella.
- 7 Te ha presionado para que cambies tu manera de vestir, de peinarte, de maquillarte, de hablar o de comportarte. O de manera permanente te vigila, critica, exagera tus defectos y te hace sentir que no vales nada.
- 8 Promete cambios y aunque nunca cumple siempre renueva sus ofrecimientos.
- 9 Te ha hecho sentir miedo de sus reacciones. Es decir, se irrita y tiene estallidos de violencia y luego actúa como si no hubiera pasado nada, o ha llegado a amenazar con suicidarse.
- 10 Te ha agredido físicamente: empujado, cacheteado, rasguñado, golpeado, te apretó el cuello o te tomó fuertemente de los cabellos en al menos una ocasión.
- 11 Te ha amenazado con dejarte si no haces todo lo que desea. O te compara con otras personas, dejándote incómodo/a y humillada/o.
- 12 Te ha tocado, besado o acariciado sin tu consentimiento, poniendo en duda tus sentimientos o tu amor.
- 13 Te ha presionado para tener relaciones sexuales.

Consecuencias de la violencia en el Noviazgo

- Deserción escolar
- Aislamiento / fracaso escolar
- Trastornos alimenticios / adicciones
- Depresión
- Baja autoestima
- Expresión extrema de suicidio / femicidio / homicidio
- Embarazos no deseados
- Infecciones de transmisión sexual
- Agresiones físicas

¿Qué debes hacer si estas en una relación con signos de violencia?

- No te aisles
- Rompe el silencio
- Busca información / ayuda
- Evita estar sola (o)
- Cambia tu teléfono / rutina
- Evita encontrarte con tu ex

En el **amor** no tiene cabida la violencia
Tienes derecho a

- la libertad, la seguridad y al respeto de tu integridad
- disfrutar una sexualidad saludable
- a ser feliz

FALSAS IDEAS DEL AMOR

- El amor es darlo todo
- El amor es ciego
- El amor todo lo puede superar y todo lo perdona
- Eres mi media naranja
- Me cela porque me quiere
- Soy suya / suyo
- Cambiará por amor a mí



¿Dónde puedes pedir ayuda?

MIDES: 147

Policía Nacional: 104

Defensoría del Pueblo: 500-9800

