

# ¿Donde puedo obtener ayuda?

Si tú piensas que puedes estar en una relación abusiva, hay muchas formas para obtener ayuda. El primer paso es recordar que el abuso no es tu culpa. Nadie merece ser abusado e incluyéndote a ti. Aquí hay algunas maneras que tú puedes obtener ayuda:

- Habla con alguien que confíes. Pueden ser amigos, parientes, profesores, cualquier persona con la que tú te sientas a gusto para hablar acerca de tu relación.
- Prepara un plan de seguridad. Decide come permanecer seguro/segura en la casa, escuela, trabajo, etc., e informa a alguien de confianza de tu plan de seguridad.
- Llama a una línea de ayuda. Las líneas de ayuda tienen personas con las que tu puedes hablar acerca de tu relación y pueden informarte donde obtener ayuda. La mayoría de las líneas de ayuda esta disponibles las 24 horas al día y los 7 días de la semana. Puedes llamar a la línea de ayuda sin ningún costo. La línea de Indiana es **1-800-332-7385**. El número de la línea de ayuda nacional es **1-800-799-SAFE**.

Si te encuentras en peligro inmediato, llama a la policía. Llama al 911.



## Resources

### Indiana Coalition Against Domestic Violence [ICADV]

Toll-free 24-hour hotline 800.332.7385  
Voice and TTY  
Administrative Office 317.917.3685  
800.538.3393

**Resource Library** www.icadvinc.org  
[books, dvds and videos available to loan for research]

**Connect2Help** 211

**National Domestic Violence Hotline**  
www.ndvh.org 800.799.SAFE

**Rape Abuse & Incest National Network [RAINN]**  
www.rainn.org 800.656.HOPE

**IYG (Indiana Youth Group) [LGBT]**  
www.indianayouthgroup.org 317.541.8726

**www.loveisrespect.org**  
Website about teen relationships and dating violence. Great resource about dating violence with lots of helpful information.

**www.heathersvoice.net**  
Website about teen relationships. Good information, hotline and chat room where teens can talk to other teens about relationships.

**www.loveisnotabuse.com**  
Great information about teen dating violence and a helpful eight-question quiz to test your knowledge about whether you might be in a violent relationship.

**www.seeitandstopit.org**  
This site was created by teens in Massachusetts to help you prevent relationship violence. It's not always easy to recognize dating violence. Learn the warning signs and ways to SEE IT. Here's how to help STOP IT. Help us make a difference in your school or community.

*This project was supported by Grant No. 2009-ED-S6-0033 awarded by the Office on Violence Against Women, U.S. Department of Justice. The opinions, findings, conclusions, and recommendations expressed in this publication/program/exhibition are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Department of Justice, Office on Violence Against Women.*



Indiana Coalition *Against*  
Domestic Violence  
1915 W. 18th Street, Suite B • Indianapolis, IN 46202  
317.917-3685 or 800.538-3393  
Fax 317.917-3695  
www.icadvinc.org  
icadv@icadvinc.org

# ¿Que es Violencia en el Noviazgo?

La violencia en el noviazgo es un patrón de conducta que alguien utiliza para obtener poder y control sobre una novia o novio. La violencia en el noviazgo no es una discusión de vez en cuando, ni un humor malo después de un día malo. El abuso puede causar heridas e incluso la muerte, pero no siempre es físico. Incluye abuso verbal, emocional, económico, y sexual. Le puede suceder a cualquiera, a pesar de la edad, religión, educación, o estatus económico. La violencia en el noviazgo también ocurre en relaciones de mismo-sexo.\* La violencia en el noviazgo le puede suceder a cualquiera; te puede suceder a ti.



## Tipos de Abuso

**Físico**—cachetear, patear, ahorcar, escupir, golpear, pellizcar o empujar.

**Emocional/Psicológico**—humillación, intimidación, diciéndole apodos (nombres), juegos de la mente o aislar.

**Sexual**—cualquier actividad sexual obligada o asalto sexual.

**Económico**—quitarte tu dinero, no permitirte que obtengas trabajo o causar problemas en el trabajo.

\*Adaptado de Lo Que USTED Debe Saber de Violencia en el Noviazgo: La Guía de un Joven, por el Trabajo de las Mujeres de Liz Claiborne.

# ¿Podría yo estar en una relación abusiva?

Si tú piensas que puedes estar en una relación abusiva es importante recordar que nadie (incluyéndote a ti) merece ser abusada/o, y tú no estás sola/o. Piensa en tu relación con tu novio/novia mientras lees las siguientes preguntas.

- ¿Cuándo tú y tu novio/novia están juntos te insulta con apodos (nombres) o te hace sentir mal?
- ¿Él/Ella actúa extremadamente celoso/a cuando hablas con tus amigos?
- ¿Tu novio/novia siempre te está vigilando, exigiendo saber dónde estabas y que estabas haciendo?
- ¿Él/Ella te pega, empuja o lastima de una manera física?
- ¿Te pone presión para que tengas relaciones sexuales cuando tú no quieres?
- ¿Tu novio/novia te culpa frecuentemente por perder la paciencia?
- ¿Te acusa de mentir?
- ¿Tu novio/novia ignora tus pensamientos y opiniones, y hace decisiones por ti?

Si respondiste si a una o más de estas preguntas tú podrías estar en una relación abusiva.

**¿Sabía usted...  
1 en 3 jóvenes es  
abusado en una relación?**

Recurso: Amor es Respect.org

# ¿Qué tal tus Amigos?

¿Conoces a alguien que podría estar en una relación abusiva? ¿Estas preocupado/a por su seguridad, sentimientos, y futuro? Hay algunas cosas que podrías hacer para ayudar.

**Ser un buen amigo/a.** Hazle saber a tu amigo/a que puede contar contigo. Escucha lo que tenga que decir y anímalo/a que haga sus propias decisiones.

**Platica sobre opciones y de lo que podría hacer, no delo que debería hacer.** La violencia en el noviazgo es acerca poder y control. Tu amigo/a puede sentirse como si él/ella no tiene poder o control sobre su propia vida. Permitiendo que él/ella haga decisiones en que hacer, ayuda a recuperar ese control y poder.

**Ayúdale a preparar un plan de seguridad.** Platica de cómo mantenerse seguro en la casa, escuela, trabajo, etc.

**Dale recursos.** Cuando hables con tu amigo/a ten información y números telefónicos importantes contigo como la línea de ayuda de ICADV (1-800-332-7385) o una agencia en tu área que se especializa en violencia domestica.

