



**Paternidad para la Prevención:  
Relaciones saludables  
en la escuela secundaria**

**LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER  
PARA RECONOCER LA VIOLENCIA EN LAS PAREJAS ADOLESCENTES Y  
AYUDAR A PROMOVER LAS RELACIONES SALUDABLES**

Las relaciones no saludables pueden comenzar temprano y durar toda la vida. Los adolescentes a menudo piensan que algunos comportamientos, como las burlas y los insultos, son una parte "normal" de una relación. Sin embargo, estos comportamientos pueden volverse abusivos y convertirse en formas más graves de violencia.

**¿Qué es la violencia en las parejas adolescentes?**

La violencia en las parejas adolescentes de adolescentes se define como la violencia física, sexual, psicológica o emocional dentro de una relación de pareja, incluido el acoso. Puede ocurrir en persona o electrónicamente y puede ocurrir entre una pareja actual o anterior. Los perpetradores pueden ser hombres o mujeres. La violencia en las parejas adolescentes puede ocurrir en las parejas del mismo sexo. La violencia en las parejas adolescentes también se puede describir como: Abuso de relaciones, violencia de pareja íntima, violencia de relaciones o abuso de pareja.

ABUSO FISICO	ABUSO EMOCIONAL	ABUSO SEXUAL
Golpear, agitar, empujar, morder, tirar cosas, usar un arma	Ignorar los sentimientos de su pareja / la persona con la que esta saliendo, insultar sus creencias o valores, aislar la persona con la que esta saliendo/ pareja de los demás, amenazar con lastimarse, insultar	Forzar a la persona con la que esta saliendo/ pareja a tener relaciones sexuales, tener relaciones sexuales sin protección u otras cosas sexuales que él o ella no quiere hacer

**¿Cuáles son las consecuencias de la violencia en las parejas adolescentes?**

A medida que los adolescentes se desarrollan emocionalmente, están muy influenciados por las experiencias en sus relaciones. Los comportamientos de relaciones saludables pueden tener un efecto positivo en el desarrollo emocional de un adolescente. Las relaciones no saludables o abusivas pueden tener consecuencias graves y efectos negativos a corto y largo plazo en un adolescente en desarrollo. Los jóvenes que experimentan violencia en las parejas adolescentes tienen más probabilidades de experimentar lo siguiente:

- Síntomas de depresión y ansiedad
- Participar en comportamientos poco saludables, como el uso de tabaco, alcohol y otras drogas
- Participación en conductas antisociales
- Pensamientos sobre el suicidio

**¿Por qué ocurre la violencia en las parejas adolescentes?**

Los adolescentes reciben mensajes de sus compañeros, adultos en sus vidas, y los medios de comunicación. sobre cómo comportarse en las relaciones, con demasiada frecuencia, estos ejemplos sugieren que la violencia en una relación es normal, pero la violencia nunca es aceptable. Los riesgos de tener relaciones poco sanas aumentan para los adolescentes que:

- Creen que la violencia en las parejas adolescentes es aceptable
- Están deprimidos, ansiosos o tienen otros síntomas de trauma
- Muestran agresividad hacia sus compañeros o muestran otros comportamientos agresivos
- Toman alcohol drogas o sustancias ilegales
- Participan en la actividad sexual a una edad temprana y tienen múltiples parejas sexuales
- Tienen un amigo involucrado en la violencia en el noviazgo
- Tienen conflictos con la pareja
- Ven o experimentan violencia en el hogar

**RELACIONES  
SALUDABLES**

Las relaciones saludables son importantes. Nuestros lazos con miembros de la familia, amigos, novios o novias y otros afectan nuestra salud mental, emocional y física. Los años de adolescencia se definen por una mayor independencia y exploración: este crecimiento a menudo afecta las relaciones existentes, así como el establecimiento de nuevas relaciones. Independientemente de si la conexión de nuestro adolescente es vieja o nueva, el objetivo debe ser una relación sana.

**Aquí hay algunos signos de una relación sana:**

- Sentirte bien consigo mismo(a) cuando esta con la otra persona
- Sentirte seguro(a) hablando de cómo te sientes.
- Sentirte físicamente seguro(a) alrededor de la otra persona.
- Poder escucharse, sentirse valorados y confiar el uno en el otro.
- Los conflictos, que son normales, no se convierten en ataques personales.
- La otra persona te motiva a hacer cosas positivas como tener éxito en la escuela y participar en actividades extracurriculares
- La otra persona no te alienta a participar en conductas arriesgadas. De hecho, tener relaciones saludables puede reducir el riesgo de consumo de sustancias.

# SEÑALES DE ADVERTENCIA DE LA VIOLENCIA ENTRE PAREJAS ADOLESCENTES

## Para el blanco de abuso:

- Celos intensos o actitud posesiva por parte de la persona con la que está saliendo
- Cambio de humor o carácter
- Esta reportándose con la pareja frecuentemente
- Marcas inexplicables en el cuerpo (moretones, rasguños, quemaduras)
- Consiente todos los deseos de su pareja
- A menudo se disculpa por el comportamiento de la pareja
- Cambio negativo en el rendimiento académico
- Aislamiento de amigos y familiares.
- Visiblemente molesto(a) después de llamadas telefónicas o después de salir con la pareja

## Para el/la agresor(a)

- Se pone violento(a) cuando está enojado(a)
- Habla irrespetuosamente sobre su pareja
- Se jacta de tener control total sobre la pareja
- Sale con otras personas, pero no permite que la pareja lo haga
- Se enoja después de las llamadas telefónicas o citas con su pareja
- Está obsesionado(a) con las acciones de la pareja
- Intenta ejercer el control sobre los miembros de la familia
- Habla del comportamiento violento como si fuera normal
- Se pelea con otros
- Comete actos de violencia contra mascotas u objetos inanimados.
- Habla acerca de vengarse de otros
- Le echa la culpa de sus problemas a otras personas o circunstancias
- Cree que los celos son un indicio de amor

## Lo que los Padres Necesitan Saber

Adaptado de: [www.violencepreventionworks.org/public/dating\\_violence\\_info\\_for\\_parents.page](http://www.violencepreventionworks.org/public/dating_violence_info_for_parents.page)

Conocer las señales tempranas de advertencia de abuso puede ayudarle a identificar si su adolescente está en una relación poco saludable. Las señales pueden incluir:

- La pareja de su hijo(a) adolescente se comporta de una manera que es demasiado celosa o posesiva, como el control de su hija o hijo a menudo
- Observa abuso verbal, como insultos o comentarios degradantes.
- Su hijo(a) adolescente abandona cosas que son importantes, como pasar tiempo con amigos y familiares, actividades u otros intereses
- Su adolescente tiene lesiones inexplicables
- La pareja de su adolescente maltrata a otras personas o animales

## Comience la conversación - Consejos para padres y preguntas iniciales

Adaptado de [www.Breakthecycle.org](http://www.Breakthecycle.org)

- Proporcione a su adolescente ejemplos de relaciones saludables, señalando conductas poco saludables.
- Fomente la discusión abierta. Escuche. Dele la oportunidad de hablar. Evite analizar, interrumpir, o dar sermones.
- No insista si su adolescente no está listo(a) para hablar. Inténtelo de nuevo en otra ocasión.
- Apoye y no juzgue para que sepan que pueden acudir a usted en busca de ayuda si su relación se vuelve insana en el futuro.
- Recuérdenles que el estar saliendo con alguien debería ser divertido. Enfatiza que la violencia nunca es aceptable.
- Pregúntele a su adolescente: ¿Alguno de tus amigos está saliendo con alguien? ¿Cómo son sus relaciones? ¿Qué querrías en una relación?
- Pregúntele a su adolescente: ¿Has sido testigo de violencia en el colegio o entre amigos? ¿Cómo te hace sentir? ¿Estabas asustado(a)?

Muéstrele apoyo y comprensión. Enfatice a su hijo(a) adolescente que usted está de su lado. Bríndele información y apoyo sin criticar. Hágale saber a su adolescente que el abuso no es su culpa y que nadie merece ser abusado. Deje en claro que usted no le echa la culpa a su adolescente y que respeta sus decisiones. Lea y descargue [Manual para padres El amor no es abuso: Cómo hablar con los jóvenes sobre relaciones saludables](#) para hablar con su adolescente sobre las relaciones de pareja saludables.

### Rompe el ciclo

<https://www.breakthecycle.org/>

### Centros Nacionales de Excelencia en la Prevención de la Violencia Juvenil

<https://www.cdc.gov/violenceprevention/youthviolence/yvpc/index.html>

### The Safe Space (El espacio seguro)

<http://www.safespaceonline.org/>

### Violence Prevention Works (Obras de prevención de la violencia)

<http://www.violencepreventionworks.org/public/index.page>

Partes de este folleto de asesoría y consejos fueron adaptadas de algunos de estos recursos.

"Parenting for Prevention" (Paternidad para la prevención) es una serie educativa de la Coalición "Decisions at Every Turn" (Decisiones en todo momento) para los padres y otros adultos interesados en desarrollar la conciencia y el conocimiento acerca de temas importantes para los jóvenes, y en fomentar el diálogo sobre la toma de decisiones saludables.

Visite <http://www.AshlandDecisions.org/parent-tip-sheets.html> para tener acceso a nuestra amplia colección de folletos de asesoría y consejos.

Decisions at Every Turn Coalition • 65 East Union Street, Ashland MA 01721  
[www.AshlandDecisions.org](http://www.AshlandDecisions.org) • [CoalitionInfo@AshlandDecisions.org](mailto:CoalitionInfo@AshlandDecisions.org) • 508.881.0177 x8284