

---

## Violencia en el noviazgo - maestros

---

### ¿Qué es la violencia en el noviazgo?

El noviazgo es una etapa en la que aprenden a relacionarse en pareja con la persona que quieren. Todas las parejas tienen problemas, pero hay que tratar de resolverlos a través del diálogo y del respeto mutuo. La violencia no solo ocurre en parejas adultas, sino que muchas veces empieza durante el noviazgo. Es importante que sepamos identificar las situaciones de violencia para poder proteger a los estudiantes de ellas. La violencia en el noviazgo no siempre es obvia y las víctimas avergonzadas intentan esconder las señales de abuso.

### Debemos prestar atención a los estudiantes que:

- Se aíslan de amigos y familiares.
- Su pareja los menosprecia y los humilla constantemente.
- Muestran señales de lesiones como moretones, arañazos y huesos rotos.
- Su pareja es extremadamente celosa.
- Tiene una pareja con cambios de humor extremos y arrebatos explosivos.



También es importante vigilar otras formas de abuso en las relaciones, que pueden incluir el abuso emocional y verbal, el abuso financiero, el abuso digital y el acoso.

### Para evitar que los estudiantes sufran violencia en el noviazgo es importante...

- Ayudarles a que tengan una buena autoestima.
- Hablarles sobre el respeto y orientarlos para que respeten y se hagan respetar.
- Enseñarles a tener una comunicación asertiva.
- Trabajar con ellos en el control de impulsos y la gestión de sus emociones.
- Si identificas que puede estar sufriendo violencia, preguntarle si se siente seguro con su pareja y ayudarle a crear un plan de seguridad, en el caso de que se sienta inseguro.
- Si temes por su integridad, llama directamente al 911.
- Educarles sobre los recursos que le pueden ayudar a reconocer y escapar de las relaciones abusivas.

### LÍNEAS DE ORIENTACIÓN

Línea de Ayuda (24 horas) 939-266-8446

Línea de apoyo (24 horas) 939-255-9800

Línea de apoyo Taller Salud 787-202-4634





---

## Violencia en el noviazgo – padres, madres o encargados

---

### ¿Qué es la violencia en el noviazgo?

Cómo padre, madre o encargado, tenemos la responsabilidad de hablar con nuestros hijos sobre diferentes temas, algunos de mayor impacto que otros. Explicarle lo que es violencia en el noviazgo a un hijo es una conversación importante para promover relaciones saludables y prevenir situaciones dañinas. Es importante que comprendan que nadie debe ser tratado de manera irrespetuosa, ni permitir insultos, amenazas, golpes o que quieran tener el control total de la relación. Además, debemos dejarles saber que siempre pueden hablar con nosotros si tienen dudas o preocupaciones sobre su noviazgo. De este modo tendrán el conocimiento y las herramientas necesarias para mantener relaciones seguras y respetuosas en el futuro.

### ¿Cómo identificas si tu hijo se encuentra en una relación de violencia?

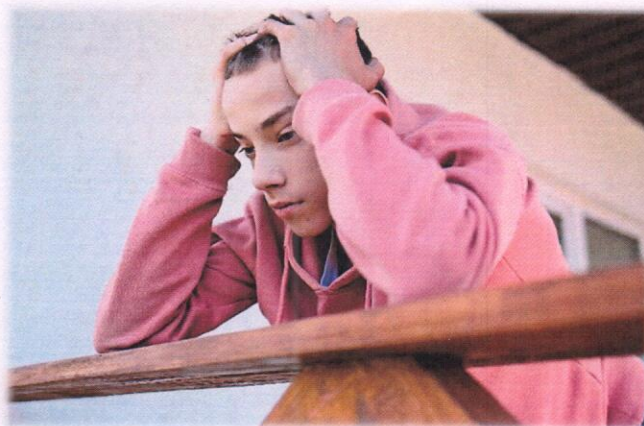
- Tiene baja autoestima y muestra inseguridad.
- Empieza a bajar las notas.
- Presenta dificultades para realizar tareas y actividades que siempre hizo.
- Está deprimido y tiene cambios repentinos en el estado de ánimo.
- Se aísla socialmente.
- Cambia su forma de vestir, actuar y hablar.

Es recomendable que prestes atención a los comentarios que haga sobre su pareja, para saber cómo es la relación entre ellos.



### ¿Cómo prevenir que tu hijo esté en una relación violenta?

- Promueve la comunicación clara y efectiva entre pareja.
- Fomenta la resolución no violenta de conflictos en el hogar y en la relación de pareja.
- Propicia un ambiente de confianza (entre padres e hijos).
- Promueve los valores de igualdad, tolerancia, amor y respeto mutuo en la relación.
- Ayúdalo a controlar las emociones y los sentimientos de ira y enojo a través de la práctica de un deporte o actividad física.
- Escúchalo y bríndale apoyo.
- Acepta lo que te cuente, si le demuestras dudas puede ser que se acerque más al abusador.
- Demuéstrale tu preocupación.
- Críticale el comportamiento de la otra persona y no la persona como tal.
- Decidan juntos los próximos pasos que pueden dar para salir de la situación.





---

## Violencia en el noviazgo – estudiantes de secundaria

---

### ¿Qué es la violencia en el noviazgo?



El amor y el respeto son la base de cualquier relación. Es por esto por lo que la violencia en el noviazgo, que se define como cualquier tipo de comportamiento dañino, ya sea físico, emocional o verbal que ocurre en una relación de pareja, debe ser y es inaceptable. Si te sientes atrapado en una relación así o conoces a alguien que lo está, es necesario que busques ayuda de un adulto de confianza o un profesional para poner fin a la violencia y

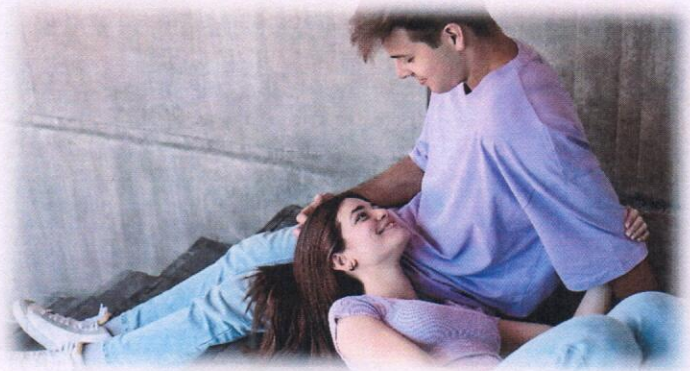
proteger la seguridad y el bienestar de los involucrados.

### ¿Cómo identificar las señales de violencia en el noviazgo?

- Tu pareja exige ver o se conecta a tu correo electrónico o cuentas en las redes sin tu consentimiento.
- Verifica tú teléfono sin tu permiso.
- Te humilla, insulta o te pone apodosos.
- Trata de que confieses algo que no has hecho.
- Siente celos, inseguridad y trata de cambiar tu comportamiento para sentirse mejor.
- Tiene arrebatos de agresividad que te provocan susto, miedo o inseguridad.
- Exige que dejes de hablarle a ciertas amistades o compañeros del salón.
- Insiste en que no le cuentes a tus padres sobre tu relación.
- Te presiona para tener relaciones sexuales o hacer cosas en la intimidad que no te hacen sentir cómodo o cómoda.
- Te hace daño de cualquier forma.

### Si tú o alguien de tu entorno está sufriendo violencia en el noviazgo...

- trata de mantener los límites, si cedes a las amenazas de tu pareja esto no va a hacer que se detengan para siempre.
- recurre a tu sistema de apoyo, si te sientes seguro al hacerlo.
- adelántate a las amenazas, si amenaza con delatar un secreto que tengan, mejor sé sincero y cuéntalo tú primero.
- las amenazas muchas veces ocurren en línea, pueden guardar evidencia con fecha y hora.
- guarda toda esta documentación en un sitio seguro, por ejemplo, un email que solo conozcas tú.





---

## Violencia en el noviazgo – estudiantes de primaria

---

### ¿Qué es la violencia entre novios o amigos especiales?



Imagina que tienes un amiguito o amiguita a quien tú le gustas y que también a ti te gusta. Entonces es normal que empiecen a pasar más tiempo juntos, juegan, se ríen y se lo pasan muy bien. Eso es lo que, cuando ya somos más mayores, llamamos novios. Lo que pasa que a veces algunas personas no se comportan tan bien con nosotros y nos hacen daño.

### ¿Qué daños nos puede hacer?

- Molestarse y tratarte mal cuando juegas con otros compañeros.
- Que te tire del pelo o te golpee.
- Insultarte cuando están solos o delante de otras personas.
- Decirte nombres que no te gustan.
- Hacer cualquier cosa que pueda ponerte triste, enojado o asustado.



### ¿Qué puedo hacer si mi amiguito o amiguita especial me está causando algún daño?



- Díselo a papá, a mamá, a los maestros o a cualquier otra persona con quien te sientas cómodo.
- Cuéntales toda la verdad, diles qué relación hay entre ustedes, qué hace la otra persona y cómo tú te sientes cuando hace algo así.
- Hazle saber a tu amiguito o amiguita que eso no te gusta y pídele que no lo haga.
- Si tú eres el que está haciendo daño a la otra persona, busca apoyo en un adulto y pregúntale cómo puedes cambiar para que puedan compartir con los demás sin hacerse daño.