

## ¿Qué es la violencia de pareja?



La violencia de pareja es cuando una persona lastima o asusta deliberadamente a otra en una relación de pareja. La violencia de pareja se presenta en las personas de todas las razas, culturas, ingresos y niveles de estudios. Puede suceder en una primera cita, o cuando estás profundamente enamorada. Puede suceder si eres joven o vieja, o si estás en una relación heterosexual o con una pareja del mismo sexo. La violencia de pareja nunca es aceptable y puedes recibir ayuda.

La violencia de pareja incluye:

**Abuso físico**, como golpear, empujar, patear, morder o arrojar objetos



**Abuso emocional**, como gritar, insultar, acosar, ridiculizar, mantenerte alejada de tus amigos, decir que te mereces el abuso, o dar regalos como “recompensa” por el abuso.

**Abuso sexual** como forzarte a hacer algo sexual (como besar o tocar) o hacer algo sexual cuando no estás de acuerdo con ello (como cuando estás muy borracha).

La violencia de pareja a menudo empieza con abuso emocional. Tú puedes creer que comportamientos como insultar o insistir en verte todo el tiempo son una parte “normal” de las relaciones. Pero esas actitudes pueden conducir a tipos de abuso más graves, como golpear, asediar o impedirte que tomes anticonceptivos. La violencia de pareja puede causar daños graves a tu cuerpo y tus emociones. Si te encuentras en una relación donde existe abuso, pide ayuda.

### Dejar una relación de pareja donde existe abuso

Acude a un médico o una enfermera para que atiendan cualquier problema físico. Y

busca apoyo para el dolor emocional. Los amigos, la familia y los profesionales de salud mental, todos ellos pueden ayudarte. Si te encuentras en peligro inmediato, marca el 911

Si estás pensando en terminar una relación de pareja donde existe abuso, toma en cuenta ciertos consejos:

- Crea un plan de seguridad, por ejemplo, piensa en el lugar a donde irías si te encuentras en peligro.

- Asegúrate de tener a mano un teléfono celular que funciona en caso de que necesites pedir ayuda.

- Crea un código secreto con las personas en las que confías. De esa manera, si estás con tu pareja, podrás pedir ayuda sin tener que decir que necesitas ayuda.

- Si estás terminando con una persona a la que ves en la preparatoria o la universidad, puedes pedir ayuda de un consejero escolar, orientador, maestro, enfermera escolar, oficina de asuntos académicos, o director. También podrías cambiar los horarios de tus clases, e incluso, hacer que te transfieran a otra escuela. Si tienes empleo, habla con alguien de confianza en el trabajo. Tu departamento de recursos humanos o el programa de asistencia para empleados (EAP) pueden ayudarte.

- Evita caminar o ir en carro sola.

- Sé inteligente con la tecnología. No compartas tus contraseñas. No menciones tu horario en Facebook, y conserva tus configuraciones privadas.



Text adapted from materials produced by the Office of Women's Health. This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Spanish - What is Dating Violence?

Last reviewed 2013