

BR

# Somos Y Novios



...nos respetamos, ...nos amamos, ...vivimos en PAZ.

# Tipos de amor

Nos enamoramos de diversas formas.

Unas fomentan la desigualdad, el control de la pareja y la violencia.

Otras la igualdad, el respeto a las diferencias y la PAZ.

¿A cuál aspiras tú?

## Amor Romántico:

- Se desarrolla rápidamente, a primera vista.
- Es posesivo y existen celos exagerados.
- Idealiza a la pareja, no le encuentra defectos.
- Vive en el momento sin pensar en las consecuencias.
- Es mayormente atracción física, enchule.
- Le otorga mayor importancia a los atributos físicos de la pareja.
- A menudo incluye fuertes peleas, discusiones y malos entendidos.
- Suele incluir sentimientos de culpa, inseguridad y frustración.
- **N O E S T A B L E C E COMPROMISOS Y PROMUEVE LA VIOLENCIA.**

## Amor Racional:

- Se desarrolla lentamente.
- Se concentra en una sola persona, fomentando la fidelidad.
- Reconoce las fortalezas y debilidades de la pareja.
- El contacto físico constituye solo una parte.
- Existe comunicación abierta y sincera.
- Es positivo y promueve energía e interés en la vida.
- Respeto que cada parte de la pareja conserve su individualidad.
- Dialoga y considera las diferencias de opiniones.
- Promueve un genuino interés en el mejoramiento y desarrollo personal de cada miembro de la pareja.
- **ES DURADERO Y PROMUEVE EL RESPETO Y LA PAZ.**

**NO**

Una Prohibición

≠  
no es

Negociación  
Acuerdos  
Diálogo

Un Acto de Amor

1

Referencia:

Zastrow, C. y Kirst-Ashman, K. Understanding Human Behavior and the Social Environment, Nelson-Hall Publishers, Chicago, 1991.

# La violencia en el noviazgo

La violencia en el noviazgo, muchas veces, se ve como una manera normal de relacionarse en pareja o se minimiza al considerarla parte de una relación pasajera. Sin embargo, sabemos que la violencia es destructiva, debilita nuestra autoestima y limita nuestras oportunidades de desarrollo. El maltrato, tanto físico como emocional o sexual, no debe formar parte de ninguna relación.

## Tipos de Maltrato

### • Maltrato físico

Hace uso de la fuerza para hacer daño a a la pareja o para obligarla a realizar algo que ésta/e no desea. Incluye golpes, empujones, patadas, mutilaciones, halones de pelo, pellizcos, mordiscos y otras.

### • Maltrato Emocional

Desvaloriza y ridiculiza a la pareja haciéndola sentir mal con ella misma y ante otros. Limita su libertad controlando y vigilando a dónde va y con quién se relaciona. Obstaculiza sus planes de estudio o trabajo. Incluye gestos, miradas intimidantes, insultos, amenazas y otras estrategias para ejercer poder y control sobre la otra parte.

### • Maltrato sexual

Utiliza la violencia para realizar acercamientos sexuales y trata a la pareja como objeto sexual. Exige relaciones sexuales sin el consentimiento ni deseo de la pareja. La humilla con comentarios negativos sobre su sexualidad o la obliga a realizar prácticas sexuales no deseadas.

## Si tu pareja te maltrata...

Ve a cualquier tribunal y solicita bajo alguna de estas leyes:

- La Ley 284 de 1999 contra el Acecho en Puerto Rico (prohíbe vigilar, molestar, hostigar, perseguir, amenazar o intimidar a cualquier persona, su familia o sus bienes)
- La Ley 54 de 1989 para la Prevención e Intervención con la Violencia Doméstica (aplica sólo si tienes relaciones sexuales con tu pareja)

# Mitos y realidades sobre la relación de noviazgo

| Mitos   | Realidades   |
|---|--|
| Quien te cela y pretende decidir sobre tu vida es porque te ama.  | Los celos y el control no son una expresión de amor. El amor se basa en el respeto y la confianza. No se deben minimizar los actos controladores o agresivos de la pareja para así identificar el maltrato, primer paso para salir la situación. |
| Agradando a la pareja y haciendo lo que dice, no se comportará violento/a otra vez.                                   | La sumisión no es la respuesta para detener la violencia. Si tu pareja es violento/a, tiene problemas para controlarse y no canaliza correctamente su enojo, esto no es culpa tuya. Tú no eres responsable de sus actos.                         |
| Los varones deben tomar la iniciativa en las relaciones sexuales e insistir y presionar a su pareja para convencerla. | Tanto los hombres como las mujeres pueden iniciar un acercamiento sexual y ambos tienen el derecho de escoger si acceden o no. El derecho de la persona a decir que "no" también es su alternativa y hay que respetarla.                         |
| Los obsequios y halagos solucionan los problemas de un pareja.  | La equidad y el respeto en la pareja no tienen precio. La solución de los problemas no se logra con regalos sino a través la comunicación, la negociación y la igualdad en la toma de decisiones.  |
| La forma de vestir de una joven nos indica si es una mujer "fácil".   | La forma de vestir de una persona no es indicador de su carácter ni otorga permiso para juzgarla ni faltarle el respeto. El valor del ser humano no está en su vestimenta. Todas las personas merecen respeto por igual.                         |
| Los hombres son infieles porque las mujeres los provocan.   | Nadie obliga a nadie a ser infiel. Es una elección propia responder afirmativa o negativamente a un acercamiento íntimo. Siempre es posible decir que no.  |
| Las mujeres tienen que ser vírgenes, sin embargo, los varones deben tener experiencia sexual.                         | La sexualidad es algo natural tanto para la mujer como para el hombre. La virginidad y la actividad sexual son alternativas para todas las personas, no son exclusividad de un solo sexo.  |

ESTOS MITOS TRATAN DE JUSTIFICAR ALGUNAS DE LAS ESTRATEGIAS QUE UTILIZAN LAS PERSONAS AGRESORAS PARA CONSEGUIR LO QUE QUIEREN DE SU PAREJA. SON IDEAS QUE RECOGEN MANIFESTACIONES DE PODER Y CONTROL QUE NO SIEMPRE IDENTIFICAMOS.

# ¿Existe maltrato en tu relación?

## Evalúa tu Noviazgo

Marca con una X las que apliquen a tu relación:

- 1. Haz experimentado algún tipo de violencia física de parte de tu pareja.
- 2. Tu pareja te trata mal, te ofende o te humilla frente a tus amistades.
- 3. Tu pareja te cela de todo, no te permite que hables con personas del sexo opuesto o se molesta si lo haces.
- 4. Tiene mal carácter la mayor parte del tiempo y te culpa a ti de ello.
- 5. Le tienes miedo a las reacciones de tu pareja y te sientes asustada/o ante ella.
- 6. Controla el dinero, tus salidas, tus llamadas, tu forma de vestir y hasta con quién te relacionas.
- 7. Tu pareja no accede a protegerse durante el acto sexual.
- 8. Te presiona diciendo que si no haces lo que quiere te va a dejar o va a hacerte daño.
- 9. Haz intentado terminar con la relación y te amenaza con matarte o suicidarse.
- 10. Haz tenido que sacrificar tus sueños y tus metas personales para seguir o complacer a tu pareja.

Si identificas alguno de estos indicadores en tu relación de noviazgo.  
**Tú pudieras estar en una relación maltratante.**

¡Reconocer y entender que la violencia en el noviazgo existe es el primer paso para salir de la relación de maltrato!

**En el año 2000 se informaron a la Policía de Puerto Rico 5,389 incidentes de violencia doméstica donde la víctima era una joven entre 12 y 24 años.**

# Estrategias para prevenir la violencia en el noviazgo

- Resuelve las situaciones de conflicto de forma no violenta, a través del diálogo y la negociación. Debemos llegar a acuerdos considerando a ambas partes de la pareja.
- Promueve prácticas no sexistas en tu relación de pareja, tales como: la igualdad en la toma de decisiones, el respeto a las diferencias, el valorar los intereses y necesidades de cada persona y la distribución equitativa de tareas y responsabilidades.
- Aprende a identificar y manejar positivamente las emociones, en especial el coraje y el enojo. Cuando estés enojado/a cuenta hasta diez y respira hondo para tranquilizarte, escucha con atención a la otra persona tratando de ponerte en su situación y siempre piensa antes de actuar.
- Ten criterio propio y no te rindas ante las provocaciones y presiones de tus pares, las verdaderas amistades no necesitan que le pruebes nada.
- **PROMUEVE EL RESPETO Y LA PAZ EN LAS RELACIONES DE PAREJA.**

## ¿Si en el noviazgo de tu amiga/o existe violencia, cómo puedes ayudar

- Escúchala/o sin interrumpir, puede que seas la primera persona con quien se atreve hablar sobre lo que le ocurre.
- No la/o juzgues, en este momento lo que necesita es apoyo y solidaridad.
- No le impongas tu sistema de valores, los valores son individuales.
- Resalta sus áreas positivas, necesita fortalecer su autoestima.
- Identifica alternativas para ofrecerle ayuda profesional.
- Sé discreta/o por su seguridad y la tuya.
- Consigue información adecuada y bríndasla para que sea ella/él quien tome la decisión final, recuerda es su vida.

**Tomar la decisión no es fácil,  
pero tú NO tienes que convivir con la violencia!**



Un Golpe



no es



Un Beso



Una Amenaza



no es



Una palabra de amor

# **D**eclaración para un Noviazgo de Igualdad

1. Aspiro a una relación de respeto y libre de violencia.
2. Considero mis necesidades e intereses igual de importantes que los de mi pareja.
3. Tengo derecho a tomar mis propias decisiones.
4. Tengo derecho a mantener control sobre mi sexualidad.
5. Es mi alternativa decir que "no" a aquello que no deseo.
6. No permitiré ser atacado/a o degradado/a emocional ni físicamente.
7. Tengo derecho a terminar con las relaciones que me perturban y me causan dolor o sufrimiento.
8. Tengo derecho a buscar ayuda y orientación para mí, aunque mi novio/a no lo desee.
9. Tengo derecho a divertirme y a tener una vida propia.
10. Tengo derecho a estudiar, a trabajar y a llevar una vida saludable.
11. Tengo derecho a oportunidades para desarrollar todas mis potencialidades.
12. VELARÉ POR LA PAZ Y LA IGUALDAD EN MIS RELACIONES DE PAREJA.

*Joven en las relaciones de pareja debemos  
recibir y dar amor, respeto y comprensión.*

*Es un derecho de todas y todos.*



# ¿Dónde buscar apoyo y protección?

## Centro de Ayuda a Víctimas de Violación

San Juan 1(787) 765-2285 • 8:00 am - 5:00 pm

Línea de Emergencia 1(787) 474-2028 • 5:00 pm - 8:00 am,  
*Días feriados y fines de semana*



## *Oficina de la Procuradora de las Mujeres*

Apartado 11382

Estación Fernández Juncos

San Juan, Puerto Rico 00910-1382

Teléfonos: (787) 722-2907, (787) 721-7676 Fax: (787) 725-5921

**Línea de Orientación a Víctimas de Violencia Doméstica/24 horas:**

(787) 722-2977 Area Metro

**1(877) 722-2977 • 1(800) 981-9676 Isla libre de costo**