

TeensHealth.org

A safe, private place to get
doctor-approved information
on health, emotions, and life.



Relaciones de maltrato

(Abusive Relationships)

Las relaciones saludables implican respeto y confianza

Cuando Brian y Sarah comenzaron a salir, las amigas de ella estaban envidiosas. Brian era inteligente, sensible, divertido, atlético y apuesto. Incluso la madre de Sarah lo quería.

Durante los primeros meses, ella parecía feliz. Sin embargo, comenzó a extrañar a sus amigas y a sus familiares porque pasaba más tiempo con Brian y menos con los demás. Esto parecía más sencillo que lidiar con las interminables preguntas de Brian. A él le preocupaba lo que ella hacía en cada momento del día.

Las amigas de Sarah comenzaron a mostrar preocupación cuando su conducta empezó a cambiar. Sarah perdió el interés en las cosas que antes le gustaban, como las competencias de natación y las salidas al centro comercial. Se volvió reservada y taciturna. Cuando sus amigas le preguntaban si tenía problemas con Brian, respondía que todo estaba bien.

Las relaciones saludables implican respeto, confianza y consideración por la otra persona. Lamentablemente, algunas relaciones pueden volverse perjudiciales. De hecho, uno de 11 estudiantes de escuela secundaria denuncia ser víctima de maltrato físico por parte de su pareja.

Las personas que forman parte de estas relaciones en ocasiones confunden el maltrato con sentimientos intensos de preocupación y cuidado. Esta actitud incluso puede parecer halagadora. Piensa en una amiga cuyo novio es muy celoso. Quizá parecería que la pareja de tu amiga es una persona muy considerada. Pero, en realidad, la conducta controladora y el exceso de celos no son signos de afecto en absoluto.

El amor implica respeto y confianza; no significa estar siempre preocupado por el posible fin de la relación. Si tienes sentimientos de inseguridad o preocupación por la relación, es importante que lo hables con tu pareja y que no intentes controlar su conducta.

¿Qué es el maltrato?

El maltrato puede ser físico, emocional o sexual (abuso sexual). El maltrato físico implica toda forma de violencia como golpear, pegar, tirar del pelo y patear. El maltrato puede tener lugar en las relaciones sentimentales y de amistad.

El maltrato emocional, caracterizado por conductas tales como burlarse de la otra persona, acosarla o humillarla, puede ser difícil de detectar porque no deja ninguna marca visible. Las amenazas, la intimidación, el desprecio y la traición son todas formas perjudiciales de maltrato emocional que realmente pueden lastimar, no sólo en el momento en el que estas situaciones tienen lugar, sino mucho después también.

El abuso sexual puede afectar a cualquier persona, hombre o mujer. Nunca es correcto someterse a ninguna forma de experiencia sexual en la cual no se desee participar.

La primera medida que puede tomarse para desprenderse de una relación de maltrato es darse cuenta de que uno tiene el derecho a que lo traten con respeto y a no ser víctima de daños físicos o emocionales.

Signos de relaciones abusivas

Importantes signos de advertencia que indican que puedes estar involucrado en una relación de maltrato incluyen cuando alguien:

- te lastima físicamente de algún modo, con acciones tales como abofetear, empujar, agarrar, sacudir, golpear, patear y pegar
- intenta controlar diferentes aspectos de tu vida, como la forma en la que te vistes, con quién andas y lo que dices
- te humilla frecuentemente o te hace sentir indigno (por ejemplo, si tu pareja te rebaja, pero te dice que te ama)
- te amenaza con lastimarte o con lastimarse si cortas la relación
- tergiversa la verdad para hacerte sentir culpable de sus acciones
- exige saber dónde estás en todo momento
- se pone constantemente celoso o se enoja cuando deseas pasar tiempo con tus amigos

Las insinuaciones sexuales no deseadas que te causan incomodidad también son señales de advertencia de que la relación debe centrarse más en el respeto. Cuando alguien dice cosas tales como "Si me amaras, deberías...", esto también constituye una advertencia de posible maltrato y es una señal de que tu pareja intenta manipularte. Este tipo de afirmaciones son controladoras y es empleada por personas a las cuales sólo les interesa obtener lo que desean, sin importarle lo que su pareja desea. Confía en tu intuición. Si algo no te parece correcto, probablemente no lo sea.

Signos de que un amigo es víctima de maltrato

Además de los signos ya mencionados, a continuación figuran otros signos que indican el posible maltrato de un amigo por parte de su pareja:

- moretones, fracturas, esguinces o marcas sin explicación
- exceso de culpa o vergüenza sin motivo aparente
- reserva o distanciamiento de los amigos y familiares
- evasión de la escuela o de eventos sociales con excusas que no parecen tener ningún sentido

Las personas que sufren maltrato necesitan una persona que las escuche y les crea. Quizá tu amigo tiene miedo de contarles a sus padres porque esto podría generar presión para terminar la relación. Las personas que sufren maltrato suelen pensar que es su culpa, que se lo "buscaron" o que no merecen nada mejor. Pero el maltrato nunca se merece. Ayuda a tu amigo a entender que no es su culpa. Tu amigo no es una mala persona. El autor del maltrato tiene un serio problema y necesita ayuda profesional.

Los amigos que son víctimas de maltrato necesitan tu paciencia, amor y comprensión. Tu amigo también necesita que lo animes a obtener la ayuda inmediata de un adulto, como un padre, familiar o consejero de orientación. Más que nada, tu amigo necesita que lo escuches sin juzgarlo. Requiere mucho valor admitir ser víctima de maltrato; aclárale a tu amigo que le ofreces todo tu apoyo.

Cómo puedes ayudarte a ti mismo

¿Qué deberías hacer si piensas que eres víctima de maltrato? Si crees que amas a alguien pero a menudo tienes miedo, es momento de que cortes esa relación, cuanto antes. Mereces que te traten con respeto y puedes obtener ayuda.

Primero, asegúrate de estar a salvo. Un amigo o adulto de confianza puede ayudarte. Si la persona te agredió físicamente, no esperes para recibir atención médica ni para llamar a la policía. La agresión es ilegal, al igual que la violación, aunque el autor sea la persona con la que estés saliendo.

Evita la tendencia a aislarte de tus amigos y familiares. Quizá pienses que no tienes a nadie a quien recurrir o te avergüence lo que sucede, pero es justamente allí donde más necesitas ayuda. Los consejeros, médicos, maestros, entrenadores y amigos querrán ayudarte; permíteles que lo hagan.

No creas que puedes salir de esta situación tú solo. Tus amigos y familiares, que te aprecian y se preocupan por ti, pueden ayudarte a superarla. Es importante que entiendas que el hecho de pedir ayuda no es ningún signo de debilidad. Por el contrario, indica que eres muy valiente y que estás dispuesto a defenderte. Es probable además que necesites ayuda para salir de un círculo de maltrato, sobre todo si aún amas a la persona que te lastimó o te provoca culpa cortar la relación.

Dónde obtener ayuda

Acabar con el maltrato y la violencia en las relaciones que mantienen los adolescentes es algo que compete a toda la sociedad y hay mucha gente dispuesta a ayudar. En el directorio telefónico local o en Internet encontrarás centros especializados en crisis, líneas de ayuda para adolescentes y líneas de emergencia para casos de violencia o abuso. Estas organizaciones disponen de personal con capacitación profesional que podrá escucharte, comprenderte y ayudarte. Además, puedes solicitar información y apoyo a líderes religiosos, al personal de enfermería de tu colegio, a tus maestros, al consejero escolar, a tu médico y a otros profesionales de la salud.

También puedes participar en tu escuela o comunidad para ayudar a evitar futuros actos de violencia, maltrato o abuso en relaciones sentimentales. "Safe Dates" es un ejemplo de un programa escolar. Habla con el consejero de tu escuela para crear un grupo o para encontrar otras maneras de participar y asegurarte de que las personas de tu escuela no sean víctimas de maltrato, violencia ni abuso en sus

relaciones de pareja.

Actualizado y revisado por: Michelle New, PhD

Fecha de la revisión: agosto de 2010



Nota: Toda la información incluida en TeensHealth® tiene propósitos educacionales solamente. Si necesita servicios para diagnóstico o tratamiento, tenga a bien consultar con su médico de cabecera.

© 1995-2011 The Nemours Foundation. Todos los derechos reservados.