



¿Existe violencia en el enamoramiento?

Muchas veces, la violencia está presente en las relaciones de pareja, pero no se percibe como tal porque uno o ambos integrantes la justifican como algo "normal", o creen que es una manifestación de amor.

En el enamoramiento, la violencia se manifiesta mediante acciones que realiza uno de los miembros de la pareja con el fin de dominar y mantener el control sobre el otro. Estas acciones dañan física, psicológica o sexualmente. La persona violenta usa diversas estrategias como el deterioro de la autoestima, los insultos, el chantaje, la manipulación, los golpes, etc.

La persona agresora busca controlar, manejar, manipular, presionar, sentir que tiene poder sobre la otra persona, y ello lleva a que esta pierda su propia voluntad.

¡Atención!

El amor es un sentimiento muy bonito y no implica que el otro nos pertenezca o que tengamos derecho a controlarlo.



Recuerda...

- ✓ **Una relación de enamorados saludable es cuando:** Dos personas se quieren, se respetan y se divierten estando juntas, se escuchan y pueden contarse sus problemas, tienen confianza mutua, expresan con total libertad sin temor lo que piensan y sienten, respetan las decisiones de cada quien, mantienen una relación democrática, horizontal, recíproca y solidaria. Cada quien tiene un proyecto de realización personal y es apoyado y alentado por su pareja a hacer lo que le hace sentirse satisfecho(a) con la vida.
- ✓ **Para evitar situaciones de violencia en la etapa de enamoramiento,** se debe fortalecer tu amor propio y valores, respetar y hacer respetar tus decisiones, tener un proyecto de vida, aprender a resolver conflictos de intereses con tu pareja sin renunciar a tus derechos o bienestar, gozar de espacios personales.
- ✓ **A nivel familiar:** Conversar sobre tus dudas y temores con alguna persona de tu confianza. Comunicar tus miedos y pedir consejo cuando lo necesites.

Señales que NO son de AMOR

- ☐ Te llama o te manda mensajes constantemente para saber dónde estás, con quién estás.
- ☐ Controla tu forma de vestir.
- ☐ Se burla de ti y dice cosas que te hacen daño.
- ☐ Revisa tu celular o te pide que le des tus contraseñas de redes sociales y correo electrónico.
- ☐ Se enoja si frecuentas a tus amistades.
- ☐ Te amenaza con dejarte cuando no haces lo que quiere.
- ☐ No cree en lo que le cuentas, trata de comprobarlo o te pone trampas.
- ☐ Siempre piensa que los demás quieren enamorarte.
- ☐ Te pega, empuja o jalonea.
- ☐ Pone en duda tus sentimientos si no accedes a sus deseos.
- ☐ Te chantajea u obliga a hacer algo que tú no quieres.
- ☐ Promete cambios que no cumple.
- ☐ Toca o acaricia tu cuerpo sin tu consentimiento.
- ☐ Te exige o presiona para tener relaciones sexuales.

Proponemos acciones para evitar la violencia en la etapa del enamoramiento

! Escribe algunas propuestas para evitar estas situaciones de riesgo o recomienda acciones e ideas para evitarlas.

Tutora Carmen Lezama Lucas.