

Recuerda que el noviazgo es una etapa transitoria que representa la oportunidad de conocerse mejor y de sentar las bases que van a definir la relación, por lo que es importante que se caracterice por la comprensión y el respeto mutuo; esto lo hará una experiencia grata y enriquecedora, independientemente de la forma en que concluya y si de ahí surge un compromiso mayor, este ya llevará el inicio de una relación con calidad en que se apoyen y cuiden uno al otro.

La violencia solo genera violencia y causa heridas difíciles de sanar.
¡No te expongas!.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:

- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De salud o alimentación

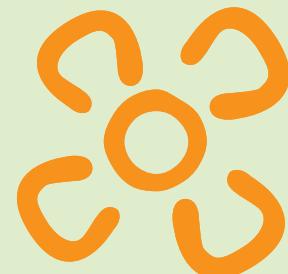
Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunícate con nosotros.

"Somos tu Familia"

es un programa de Cenyzeliztli,
Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu
parroquia.

www.somostufamilia.com



Rosa María Rodríguez

- Lic. en Psicología
- Maestría en Terapia Familiar
- Psicoterapeuta y Directora del Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"

COMISIÓN ARQUIDIOCESANA DE PASTORAL FAMILIAR



¿Hay Violencia en mi Noviazgo? Rosa María Rodríguez

De acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional de Violencia en las Relaciones de Noviazgo (ENVINOV) 2007, elaborada por el Instituto Mexicano de la Juventud (IMJ), 15.5 % de los mexicanos de entre 15 y 24 años con relaciones de pareja ha sido víctima de violencia física; 75.8 % ha sufrido agresiones psicológicas y el 16.5 % ha vivido al menos una experiencia de ataque sexual.



Año 3

De Familia a Familia

22

Se considera violencia a todo acto o abuso cometido sobre otra persona que perjudica su integridad física o emocional y siempre incluye un desequilibrio de poder, esto significa que una persona está “arriba” con mayor poder y otra está “abajo” con menor poder.

Como expresiones de violencia física se incluyen golpes, pellizcos, patadas, mordidas, empujones, cachetadas y jalones, entre otros. Mientras que la violencia emocional se expresa a través de burlas, amenazas, insultos, críticas, humillación verbal, descalificaciones, y gritos. La violencia sexual se presenta en todo acto de tipo sexual que se ejerce contra la voluntad de la persona y la violencia económica se observa cuando una persona controla a otra a través del dinero, como en el chantaje económico.

Es frecuente que acudan a consulta familias que sufren violencia intrafamiliar y en la mayoría de los casos esta inició desde el noviazgo. Se ha detectado que en muchas ocasiones las conductas violentas no son percibidas como tales ni por la víctima ni por el agresor, pues la violencia disfrazada de amor es casi invisible. Los indicadores de maltrato durante el noviazgo suelen ser confundidos con muestras de afecto y así podemos escuchar frases como “me habla a cada rato por que se preocupa por mí” ... “me jaloneó porque tenía celos” ... “me quiere y por eso me dice cómo debo actuar”. El noviazgo se caracteriza por ser una etapa de idealización y en ocasiones las muestras de violencia son toleradas por adolescentes en nombre del amor.



¿Cómo saber si hay violencia en mi noviazgo?

Las siguientes conductas son signos de que tu pareja está siendo violenta contigo:

- Exige explicaciones, quiere saber qué hiciste, dónde estuviste, con quién, en qué horario, cuánto tardaste, etc. y para comprobar si dices la verdad te llama a cada rato y te hace “pruebas” para ver si caes en alguna “mentira”, como revisar tu celular.

- Critica y pretende que seas diferente en tu arreglo personal o en tu forma de hablar y de comportarte.
- Te prohíbe o chantajea en cuanto a tu trabajo, estudios o pasatiempos.
- Te compara con otras personas poniéndote en desventaja.
- Limita y controla las relaciones que tienes con familiares, vecinos y compañeros de trabajo o de estudio.
- Determina los tiempos en que se ven, las actividades que hacen y las personas a las que frecuentan de acuerdo a su conveniencia.
- Cuando hablan se exalta con frecuencia y termina con gritos y reproches.
- Muestra imposibilidad de llegar a acuerdos, las cosas se hacen como lo dice, sin dar cabida a la negociación.
- Se comporta de una manera diferente cuando está contigo y cuando está delante de otras personas.
- Si se enoja te deja de hablar por algún tiempo, aplicando la “ley del hielo”
- Tiene reacciones que te provocan miedo.
- Ha habido agresiones físicas como empujones o jalones.
- Te ha tocado o besado sin tu consentimiento.
- Te presiona para tener relaciones sexuales.

Cuando hay violencia en una relación el patrón repetitivo que se observa es el siguiente:

- 1) Aumento de tensión
- 2) Agresión física, emocional, sexual o económica
- 3) Busca la reconciliación con un sinfín de detalles y con la promesa de que “ahora sí” va a cambiar.