

# RECONOCE LAS SEÑALES

Estás cerca de adolescentes todo el tiempo. Entonces probablemente habrás notado momentos en los que ellos pudieran beneficiarse de ser ayudados para entender que **SON** y **QUE NO SON** las relaciones saludables y maneras de actuar. ¿Correcto? Por ejemplo, quizás los has observado:

## SEÑALES SALUDABLES

- ✓ Respetando identidades mutuamente
- ✓ Manteniendo relaciones con amigos y familia aun cuando están en una relación
- ✓ Preguntando a su compañero si está bien publicar sus fotos . . . y respetando su respuesta
- ✓ Interviniendo de manera segura para ayudar a quien está siendo intimidado (*bullied*)
- ✓ Escuchando verdaderamente, aunque se esté en desacuerdo
- ✓ Cuidándose a si mismos y teniendo buena autoestima independientemente de sus relaciones
- ✓ Hablando amablemente sobre otras culturas
- ✓ Mostrando interés en las actividades de su pareja

**¿SÍ?** Señálaselos. Diles que te diste cuenta, porque a ti te enorgullece, y porque esta acción es saludable.

## SEÑALES NO SALUDABLES

- ✗ Tratando a otros como si ellos no importan
- ✗ Leyendo los textos de su compañero sin su consentimiento
- ✗ Deseando que la persona con quien tienen una relación deje de hacer las cosas que les gusta hacer
- ✗ Contando chistes sobre violación
- ✗ Haciendo comentarios odiosos sobre ciertos grupos
- ✗ Esperando que su pareja “pruebe” que es alguien en quien se puede confiar
- ✗ Sintiendo miedo de no estar de acuerdo con su pareja
- ✗ Descuidándose a sí mismos en el “nombre del amor”
- ✗ Diciéndole a su pareja, “Si realmente me amaras, tu harías ...”

**¿SÍ?** Es hora de iniciar una conversación.

*La violencia sexual es un término amplio que incluye violación, incesto, abuso sexual infantil, violencia entre parejas, explotación sexual, trata humana, contacto sexual indeseado, hostigamiento sexual, exhibicionismo, y voyerismo.  
(National Sexual Violence Resource Center)*

**APRENDE MÁS - MUCHO MÁS -  
Y OBTÉN EL APOYO QUE NECESITAS PARA  
AYUDAR A LOS ADOLESCENTES:**

**[itstartswithusNM.org](http://itstartswithusNM.org)**

Algún contenido ha sido adaptado de Love is Respect, Break the Cycle, A Call to Men, Healthy Teen Network, National Sexual Violence Research Center.

**Síguenos:**  
Facebook: @StartsWithUsNM  
Twitter: #StartsWithUsNM

