



Tú Vales

tú  
vales

“Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral,  
número de caso Núm. OCE-SA-2024-00212”







 **Existe maltrato en tu noviazgo?** 

Marca con una [ X ] las que apliquen a tu relación

- Has experimentado algún tipo de violencia física de parte de tu pareja
- Tu pareja te trata mal, te ofende te humilla a solas o frente a otras personas
- Tu pareja te cela de todo, no te permite hablar con personas del sexo opuesto o se molesta si lo haces.
- Tiene mal carácter la mayor parte del tiempo y te culpa a ti de ello
- Le tienes miedo a las reacciones de tu pareja y te sientes asustada/o ante ella.
- Controla el dinero, tus salidas, tus llamadas, tu forma de vestir y hasta con quién te relacionas.
- Revisa tu celular, txt messages o tu email.
- Tu pareja no quiere protegerse durante las relaciones sexuales.
- Te presiona diciendo que si no haces lo que quiere te dejará o te hará daño.
- Has intentado terminar con la relación y te amenaza con matarte o suicidarse.
- Siempre tienes que sacrificar tus sueños o metas personales para seguir o complacer a tu pareja.

Línea de Orientación a Víctimas de Violencia Doméstica

 **Disponible 24 horas,**   
**los 7 días de la semana**

**(787) 722-2977 • (877) 722-2977**  
**TTY (787) 938-2977**

Website

[www.muje.pr.gov](http://www.muje.pr.gov)

[Facebook.com/opm.muje](https://www.facebook.com/opm.muje)

[Twitter.com/opmpr](https://www.twitter.com/opmpr)





# Declaración para un noviazgo de igualdad

- ASPIRO A UNA RELACIÓN DE RESPETO Y LIBRE DE VIOLENCIA.
- CONSIDERO MIS NECESIDADES E INTERESES IGUAL DE IMPORTANTES QUE LOS DE MI PAREJA.
- TENGO DERECHO A TOMAR MIS PROPIAS DECISIONES.
- TENGO DERECHO A MANTENER CONTROL SOBRE MI SEXUALIDAD.
- ES MI OPCIÓN DECIR QUE "NO" A AQUELLO QUE NO DESEO.
- NO PERMITIRÉ SER ATACADO/A O DEGRADADO/A EMOCIONAL NI FÍSICAMENTE.
- TENGO DERECHO A TERMINAR CON LAS RELACIONES QUE ME PERTURBAN Y ME CAUSAN DOLOR O SUFRIMIENTO.
- TENGO DERECHO A BUSCAR AYUDA Y ORIENTACIÓN PARA MÍ, AUNQUE MI NOVIO/A NO LO DESEE.
- TENGO DERECHO A DIVERTIRME Y A TENER UNA VIDA PROPIA.
- TENGO DERECHO A ESTUDIAR, TRABAJAR Y LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE.
- TENGO DERECHO A OPORTUNIDADES PARA DESARROLLAR MI POTENCIAL.
- VELARÉ POR LA PAZ Y LA IGUALDAD EN MIS RELACIONES DE PAREJA.

No permitas el maltrato físico o emocional en tu relación de noviazgo. Disfruta tu juventud, y si estás en una relación abusiva, pide ayuda.

Tu amiga,



**KANY  
GARCÍA**



# VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO

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

## TIPOS DE

## maltrato

**Maltrato físico:** Incluye golpes, empujones, patadas, bofetadas, mutilaciones, halones de pelo, pellizcos, mordiscos y otras.

**Maltrato emocional:** Incluye gestos, miradas intimidantes, insultos, amenazas, usar terceras personas para hacer llamadas o amenazas, uso de txt messages, redes como facebook™, myspace™, twitter™ o el email para ejercer poder y control o amenazar.

**Maltrato sexual:** Trata a la pareja como un objeto sexual. Exige relaciones sexuales sin el consentimiento ni deseo de la pareja. Humilla a su pareja con comentarios negativos sobre su sexualidad o la obliga a realizar prácticas sexuales no deseadas. Le toma fotos sugestivas y luego amenaza con hacerlas públicas si no cumple con su petición.

# → AYUDA A TUS



## AMIGOS



Si en el noviazgo de alguna de tus amistades existe maltrato:

- Escúchales sin interrumpir, a lo mejor eres la primera persona a quien se lo cuenta.
- No le juzgues, lo que necesita es tu apoyo y solidaridad.
- No le impongas tus valores, los valores son individuales.
- Resalta sus cualidades, necesita fortalecer su autoestima.
- Mantén discreción, por su seguridad y la tuya.
- Identifica ayuda profesional, consigue información adecuada y bríndasela para ayudarlo en su toma de decisión; recuerda: les su vida!