

**FREE**  
*your*  
**FEELS**<sup>TM</sup>

**MES DE  
CONCIENTIZACI  
ÓN SOBRE LA  
VIOLENCIA EN  
EL NOVIAZGO**

**KIT DE RECURSOS**



# Tabla de Contenido

## Me de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo

Introducción .....	3
Para todos .....	4
Para jóvenes .....	5
Para padres y cuidadores .....	6
Para educadores y profesionales .....	7



**KIT DE  
RECURSOS DEL  
MES DE  
CONCIENTIZACI  
ÓN SOBRE LA  
VIOLENCIA EN  
EL NOVIAZGO**

# INTRODUCCIÓN



Se estima que un 19% de los jóvenes en Estados Unidos experimenta abuso físico o sexual en el noviazgo, cerca de la mitad enfrenta acoso y un 65% reporta abuso psicológico. (Fuente: [ojjdp.ojp.gov](http://ojjdp.ojp.gov))

Tan pronto los jóvenes comienzan a explorar conexiones románticas, lamentablemente, un gran número de ellos son víctimas de violencia.

**Febrero es el Mes de Concientización sobre la Violencia en el Noviazgo.** La violencia en el noviazgo puede manifestarse de forma física, emocional, sexual o por medio del acoso, afectando la salud y el bienestar de quien la padece. Las relaciones dañinas pueden comenzar temprano y durar toda una vida. La buena noticia es que podemos prevenir la violencia practicando la autocompasión, identificando las características de las relaciones dañinas, reconociendo las señales de alerta de una relación nociva y reconociendo cuando intervenir o buscar ayuda.



**PARA RECIBIR APOYO URGENTE TEXTEA "LOVEIS" AL 22522, LLAMA AL 1-866-331-9474. O CHATEA EN [LOVEISRESPECT.ORG](http://LOVEISRESPECT.ORG) PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.**

# PARA TODOS

FREE  
your  
FEELS™

Los hallazgos de la Encuesta de 2021 de los CDC sobre Comportamientos de Riesgo entre los Jóvenes indican que el 8.5% de los estudiantes que salieron en citas románticas en el año anterior a la encuesta experimentaron violencia física en el noviazgo y 9.7% experimentaron violencia sexual en el noviazgo. En términos generales, 13.6% de los estudiantes experimentaron cualquier tipo de violencia en el noviazgo (física, sexual o ambas).

## ACCIÓN

Los CDC crearon una página web dedicada a compartir información sobre la violencia en el noviazgo, factores de riesgo, factores de protección y recursos de ayuda. ¡Visítala!



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

Prevencción de la violencia

Centros para el Control y la Prevencción de Enfermedades > Centro de lesiones > Prevencción de la violencia > La violencia de pareja

- Prevencción de la violencia
- Sobre nosotros +
- Centro de financiación +
- Experiencias adversas de la infancia +
- Abuso y negligencia infantil +
- Abuso sexual infantil +
- Prevencción de la violencia comunitaria
- Maltrato a personas mayores +
- Prevencción de la violencia con armas de fuego +

### Datos breves: Prevencción de la violencia en el noviazgo entre adolescentes

[Imprimir](#)

#### ¿Qué es la violencia en el noviazgo entre adolescentes?

La violencia en el noviazgo entre adolescentes (TDV), también llamada "violencia en el noviazgo", es una [experiencia infantil adversa](#) que afecta a millones de jóvenes en los Estados Unidos. La violencia en el noviazgo puede tener lugar en persona, en línea o mediante tecnología. Es un tipo de [violencia de pareja](#) que puede incluir los siguientes tipos de conducta:

- La **violencia física** es cuando una persona lastima o intenta lastimar a su pareja golpeándola, pateándola o usando otro tipo de fuerza física.
- La **violencia sexual** es obligar o intentar obligar a una pareja a participar en un acto sexual o tocamientos sexuales cuando la pareja no da su consentimiento o no puede dar su



PARA RECIBIR APOYO URGENTE TEXTEA "LOVEIS" AL 22522, LLAMA AL 1-866-331-9474. O CHATEA EN LOVEISRESPECT.ORG PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.

# PARA JÓVENES



"Love is Respect" es una organización que crea conciencia sobre la violencia en el noviazgo y une a los jóvenes, adultos jóvenes y aquellos que los apoyan en un esfuerzo nacional para promover relaciones saludables y prevenir futuros abusos.

Explora la Guía de Acción del 2024 de Love is Respect que incluye mensajes sobre cómo definir el amor, los beneficios de las relaciones saludables, ejemplos de relaciones dañinas, resolución de conflictos y recursos de apoyo.



ACCIÓN



## #LevelsRespect RECURSOS GRATUITOS



**2024 TDVAM  
CALENDAR OF  
EVENTS**



**2024 TDVAM  
SOCIAL MEDIA  
GUIDE**

PARA RECIBIR APOYO URGENTE TEXTEA "LOVEIS" AL 22522, LLAMA AL 1-866-331-9474. O CHATEA EN LOVEISRESPECT.ORG PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.

# PARA PADRES Y CUIDADORES

FREE  
your  
FEELS™

Los esfuerzos para prevenir la violencia en el noviazgo se han transformado desde la concientización hacia factores de protección y reducción de riesgos. Una solución se enfoca en fortalezas tales como la regulación emocional para ayudar a los jóvenes a aprender a manejar sentimientos como la ira, la vergüenza y la envidia que surgen en la vida diaria.

Por ejemplo: ¿Cómo los jóvenes pueden manejar el rechazo de su pareja, especialmente cuando ese rechazo se vive públicamente en las redes sociales?

## ACCIÓN

Lee los tips que te ofrece esta página web y mira este video para aprender cómo apoyar emocionalmente a tu hijo adolescente



## BONO

¿Tienes niños más pequeños en casa y quieres ayudarlos con la autorregulación? Lee este artículo del Child Mind Institute

PARA RECIBIR APOYO URGENTE TEXTEA "LOVEIS" AL 22522, LLAMA AL 1-866-331-9474. O CHATEA EN LOVEISRESPECT.ORG PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.

# PARA EDUCADORES Y PROFESIONALES



El curso virtual “Dating Matters: Understanding Teen Dating Violence Prevention – Training for Educators” es gratuito y está disponible para educadores, personal escolar, mentores de jóvenes y cualquier persona dedicada a mejorar la salud de los

- Las características de las relaciones saludables y dañinas entre jóvenes
- Señales tempranas y factores que pueden incrementar el riesgo de un joven a la violencia en el noviazgo
- Estadísticas, ejemplos y consecuencias de la violencia en el noviazgo
- Formas de promover relaciones saludables y prevenir relaciones dañinas y violentas

## ACCIÓN

En 60 minutos puedes tomar este adiestramiento que te ayudará a prevenir la violencia en el noviazgo.

**DATING MATTERS**  
UNDERSTANDING TEEN DATING VIOLENCE PREVENTION

**Entrenamiento de lanzamiento** ↗

DATING MATTERS®: COMPRENSIÓN DE LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA EN EL DAÑO EN ADOLESCENTES LA CAPACITACIÓN PARA EDUCADORES es un curso gratuito en línea disponible para educadores, personal escolar, mentores jóvenes y otras personas dedicadas a mejorar la salud de los adolescentes. Siga a un administrador escolar a lo largo de su día mientras destaca qué es la violencia en las citas entre adolescentes y cómo prevenirla a través de escenarios de novelas gráficas, ejercicios interactivos e información recopilada de destacados expertos.

A black and white illustration of a diverse group of young people, including a girl with curly hair, a boy with a backpack, a boy with a cap, a girl with long hair, and a boy with a backpack, standing together.

**PARA RECIBIR APOYO URGENTE TEXTEA “LOVEIS” AL 22522, LLAMA AL 1-866-331-9474. O CHATEA EN LOVEISRESPECT.ORG PARA APOYO URGENTE ENVÍA UN MENSAJE DE TEXTO O LLAMA AL 988.**



## **¿PREGUNTAS? CONTACTO**

María Ramos  
Especialista Senior en  
Programas  
Voices for Georgia's Children  
[freeyourfeels@gmail.com](mailto:freeyourfeels@gmail.com)