



RELACIONES SANAS

CONOCE TUS DERECHOS

SIEMPRE tienes derecho a:

- 1** Ser tratado con respeto
- 2** No ser abusado
- 3** Decir NO y ser escuchado
- 4** Tener tiempo y espacio privado
- 5** Tener tus propios amigos
- 6** Dedicar tiempo a lo que disfrutas
- 7** Pedir ayuda
- 8** Irte sin amenazas

CONOCE LAS SEÑALES

Es importante reconocer las señales de que podrías estar en una relación poco saludable.

SEÑALES DE ALERTA:

- Controla lo que dices o haces
- Odia cuando sales con tus amigos
- Revisa constantemente tu ubicación
- Te bombardea con llamadas/mensajes de texto
- Aparece sin invitación
- Te hace sentir miedo o ansiedad
- Exige todo tu tiempo
- Te insulta o te menosprecia
- Ignora tus sentimientos u opiniones
- Ignora cuando dices "No"
- Te culpa de todo
- Te amenaza
- Reacciona exageradamente ante cosas pequeñas
- Consume drogas o bebe mucho alcohol
- Te presiona para que infrinjas la ley o tengas relaciones sexuales
- Te lastima físicamente

AYUDAR A UN AMIGO



- Escúchalo y créele
- Anímallo a hablar con un adulto
- Apóyalo para que deje la relación
- Ayúdalos a ver el abuso
- Recuérdale que merece algo mejor
- Informa a un adulto si es necesario



HECHOS SOBRE LA VIOLENCIA EN LAS CITAS

- 1 1 de cada 12 adolescentes experimenta violencia en las citas
- 2 Mayor riesgo para adolescentes LGBTQ y mujeres
- 3 El abuso empeora con el tiempo
- 4 El abuso verbal y emocional también duele
- 5 La mayoría de los agresores sexuales conocen a sus víctimas
- 6 El acoso incluye llamadas y mensajes de texto no deseados

¡MANTENTE A SALVO, CONOCE TU VALOR Y NUNCA DUDES EN PEDIR AYUDA!

¿NECESITAS AYUDA?

Domestic Violence Network (Red contra la violencia doméstica): dvnconnect.org



Indiana Coalition Against Domestic Violence (Coalición de Indiana contra la violencia doméstica): 800-538-3393, icadvinc.org



Estadísticas de los CDC sobre violencia en las citas:

[cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence/fastfact.html](https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/teendatingviolence/fastfact.html)

Indiana Resource Center: Call 211



ACERCA DE NOSOTROS

Prevent Child Abuse Indiana se dedica a prevenir el abuso y la negligencia infantil. Al llevar esto a cabo, hacemos de Indiana un lugar mejor y más seguro para nuestros niños.



INFORMACIÓN Y RECURSOS

Para obtener más información y recursos sobre prevención y crianza, visite nuestro sitio web o llame al **1.800.CHILDREN** (1.800.244.5373)



DENUNCIAR EL ABUSO AL MENOR

Para denunciar casos de abuso y negligencia infantil, llame al **1.800.800.5556**



APOYE NUESTROS ESFUERZOS

Compre una matrícula para auto de Kids First y ayude a respaldar nuestros esfuerzos en todo el estado para prevenir el abuso y la negligencia infantil. Visite su oficina local del BMV o www.in.gov/dcs/2456.htm para obtener más información.