

VIOLENCE AGAINST WOMEN

AUSTRALIA SAYS NO

Información para los jóvenes, los padres y la comunidad,
acerca de cómo identificar y evitar las relaciones violentas
y abusivas y cómo obtener ayuda.

Contenido

Acerca de este folleto informativo	3
Sin respeto no hay relación	4
No está bien	6
Cómo romper el ciclo de violencia	8
Habla con alguien.....	10
Cuando te comuniques con el número telefónico de ayuda	10
Es un delito	12
Comuníquese.....	14
Los padres pueden ayudar	16
Qué pueden hacer los padres	18
Cómo obtener ayuda	19



Las buenas relaciones forman una gran comunidad

El Gobierno de Australia piensa que las familias son el pilar de una comunidad sólida y sana, y las relaciones cariñosas y que proporcionan apoyo están en el centro de las familias felices y que funcionan bien. Las familias son el mejor lugar para que los niños aprendan acerca del amor y el respeto, y cómo establecer y mantener relaciones sanas y afectuosas.

Las relaciones que se basan en el miedo y en la violencia no pueden sustentar ni nutrir a ninguno de los miembros de la pareja ni a la familia que deseen formar. De manera trágica, cuando las experiencias tempranas de relación en una persona joven incluyen violencia y agresiones sexuales, las consecuencias pueden ir más allá de los sentimientos inmediatos de dolor y confusión.

Estas experiencias pueden destruir el sentimiento de valía de una persona. Algunas personas llegan a aceptar la violencia como la norma, y piensan que no merecen nada mejor. La violencia puede convertirse en un comportamiento aprendido, y puede destruir la capacidad de una persona para formar relaciones sanas, en el presente y en la generación siguiente.

Cuando los padres hablan con sus hijos sobre los aspectos de una buena relación, ayudan a los jóvenes a desarrollar y aclarar sus propios valores. Puede representar una oportunidad para que los niños hablen acerca de las cosas que pueden estar preocupándolos o confundiéndolos.

Este folleto informativo es un recurso para los jóvenes, los padres, los amigos y la comunidad en general. Proporciona información acerca de cómo identificar y evitar las situaciones violentas y abusivas, cómo establecer y mantener relaciones sanas, y con quién contactarse si se necesita protección o asesoramiento.

Decirle a la gente cómo debe vivir su vida no es una función del gobierno. Las relaciones son personales y privadas. Pero la violencia en contra de las mujeres no es aceptable. Empobrece las vidas de todas las personas a las que afecta, y empaña a cualquier comunidad que la tolera.

John Howard
Primer Ministro



Acerca de este folleto informativo

Este folleto informativo es parte de una campaña nacional para Eliminar la Violencia en Contra de las Mujeres. Está dirigido a proporcionar conocimientos a los jóvenes acerca del daño provocado cuando las relaciones personales llegan a la violencia. El folleto también proporciona información que indica con quién debe hablar para obtener ayuda y asesoramiento si usted, o alguien que usted conoce, es víctima de abusos.

Las historias personales incluidas en este folleto informativo están basadas en experiencias reales. Episodios como éste ocurren en nuestra comunidad; en el hogar, en el lugar de trabajo, en los sitios donde descansamos y nos entretenemos. Lugares donde deberíamos sentirnos seguros. Las personas que aparecen en las fotografías que se utilizan en este folleto informativo son modelos.

El folleto informativo complementa la campaña televisiva, radial y en revistas. Procura alentar a las familias y amigos para que hablen acerca de las relaciones, y proporciona información que ayuda a identificar los casos en que las personas, particularmente las personas jóvenes, podrían estar involucradas en situaciones violentas o potencialmente abusivas.

A fin de asegurar que haya asistencia disponible para las personas que

experimenten situaciones de violencia, se ha establecido una línea telefónica de ayuda confidencial que funciona las 24 horas del día. Al llamar a la línea telefónica de ayuda al número 1800 200 526, podrá hablar de manera confidencial con un asesor experimentado. Los detalles para ponerse en contacto se encuentran en la parte final de este folleto informativo.

Los fondos para la campaña son provistos por medio de las Asociaciones Contra la Violencia Doméstica (Partnerships Against Domestic Violence) y la Iniciativa Nacional para Combatir las Agresiones Sexuales (National Initiative to Combat Sexual Assault). Es parte del compromiso del Gobierno de Australia que ha aportado \$73,2 millones para ocuparse de la violencia doméstica y familiar y de las agresiones sexuales en Australia.

El Ministro Asistente del Primer Ministro Respecto a la Situación de la Mujer, Sen. Hon Kay Patterson, es responsable de la implementación de estos dos programas clave, administrados por el Organismo Gubernamental Australiano para la Situación de la Mujer.

El Gobierno de Australia agradece a las organizaciones que gentilmente proporcionaron material para este folleto informativo.

Sin respeto no hay relación

Procuramos relaciones para poder compartir parte de nuestras vidas. En las buenas relaciones, las personas se apoyan y comparten los buenos momentos, y se ayudan en los malos.

Cuando alguien nos importa mucho y los sentimientos intensos de amor y respeto son recíprocos, podemos enfrentar el mundo con confianza en nosotros mismos.

Pero las cosas no siempre funcionan tan bien. Establecer y mantener una relación

sana requiere un compromiso de las dos personas para hacerla funcionar.

Pero vale la pena, porque en una buena relación, las personas se sienten bien con su pareja y con ellas mismas.

No todas las relaciones funcionan de esa manera, independientemente de cuánto lo deseemos. Cuando hay violencia o intimidación, la relación puede volverse muy destructiva y peligrosa, física y emocionalmente.

Todas las experiencias de las personas en relaciones abusivas son distintas, pero hay patrones en común con comportamiento de control y abuso, los cuales suelen ser evidentes antes de que la relación llegue a la violencia física:

Comportamiento posesivo

- Controlar todo el tiempo dónde se encuentra su pareja, qué está haciendo y con quién está.

Celos

- Intentar restringir dónde pueden ir y a quién pueden ver.
- Acusar sin motivos a su pareja de ser infiel o de coquetear.
- Aislar a la pareja de su familia y amigos, frecuentemente mediante un comportamiento rudo y objetable.

Degradación

- Humillar a la pareja, en público o en privado, mediante ataques a su inteligencia, a su apariencia o a sus capacidades.
- Comparar constantemente a su pareja desfavorablemente con los demás.

Intimidación y amenazas

- Culpar a la pareja por todos los problemas en la relación
- Gritar, enfurruñarse y dañar intencionalmente objetos que son importantes para la pareja.
- Amenazar con ejercer violencia hacia la pareja, la familia de la pareja, los amigos de la pareja o hasta una mascota..



No está bien

No está bien sufrir amenazas o intimidación para hacerte hacer cosas que te hagan sentir incómoda o infeliz, sólo porque te encuentras en una relación.

El relato de Caroline

Tuve una relación de un año y medio con mi novio Matt. Al principio yo pensaba que él era “la persona indicada”; la pasábamos muy bien cuando salíamos juntos y él me decía todo el tiempo que yo era muy especial. Pero después cambió. Se volvía paranoico y celoso y pensaba que yo lo engañaba. Me gritaba todo el tiempo. Llegué a pensar que yo no podía hacer nada bien, él se enojaba conmigo todo el tiempo. Una vez, después de una fiesta, tuvimos una pelea fuerte. Dijo que yo había intentado seducir a uno de sus amigos, y me tiró una fuerte bofetada en toda la cara. Después de eso, la cosa empeoró. Mi madre se preocupaba mucho por mí. Intenté inventar excusas para defender a Matt, pero ella me decía que el problema era de él. Mi mejor amiga me dijo lo mismo. Hablé con una asesora, y ella me dijo que si yo fuera una persona tan especial para él, entonces él no me haría daño. Si yo le importara realmente, no me golpearía. Ahora tengo un nuevo novio. Realmente me respeta. Claro que algunas veces discutimos. Pero tenemos una relación muy buena, en la que ambos podemos hablar honestamente. Es un buen sentimiento, y yo me siento bien.



El relato de Sharon y Dave

Todo comenzó un par de meses después de que nuestra hija Emma empezó a salir con Michael. No nos gustaba porque pensábamos que él era demasiado posesivo. Ella dejó de ver a sus amigas para estar con él, pero él se ponía celoso de todos modos, y le gritaba si ella hacía algo que a él no le gustaba. Nos resultaba difícil hablarlo con ella. Cuando le decíamos algo, ella respondía que él se ponía celoso porque la amaba. No queríamos interferir, porque no queríamos que ella se saliera a escondidas y lo viera sin que lo supiéramos, pero la relación no nos parecía adecuada. El comportamiento de él afectaba mucho a toda la familia. Los ataques de furia de él empeoraron, y un día ella regresó de un viaje de fin de semana con cortes y moretones. Después de ese incidente, llamamos a una línea telefónica de asesoramiento en relaciones, y realmente nos ayudaron. Nos ayudaron a encontrar maneras de acercarnos a Emma y hablar con ella sobre el comportamiento abusivo de Michael, y la ayudaron a Emma a comprender que la manera de actuar de él no era culpa de ella. Cuando Emma terminó su relación con él, la ayudamos constestando las llamadas de teléfono de él. Ahora las cosas han regresado a la normalidad; Emma se siente bien consigo misma y le está yendo muy bien en la universidad.



No está bien ser degradada y dejarse mandar, ni recibir empujones, ni ser golpeada, ni recibir bofetadas, ni ser pateada, ni recibir puñetazos. Nadie merece este tipo de trato. Nadie debería utilizar violencia, ni amenazar con utilizar violencia, para hacerte hacer lo que no quieres hacer.

No está bien que alguien utilice excusas como que está cansado, estresado, con mucho trabajo o con presiones financieras para justificar su comportamiento violento.

Cómo romper el ciclo de violencia

Una relación violenta no tiene por qué ser violenta todo el tiempo. Algunas veces, la gente violenta trata bien a su pareja. Pueden ser muy afectuosos y disculparse por su comportamiento violento. Esto puede hacer difícil ver qué ocurre en realidad. Hay muchas posibilidades de que la violencia empeore con el tiempo y la relación se haga más abusiva.

Después de un incidente violento, es común que la persona abusiva y la víctima intenten arreglar las cosas; poner excusas, disculparse, prometer cambios. Pero no hay excusas para este tipo de comportamiento, y disculparse no es suficiente. Algunas veces, la persona violenta culpa a la víctima; “no hubiera pasado si hubiera hecho lo que te dije”.

Quizás las cosas se tranquilicen un tiempo; el abusador puede sentirse culpable, la víctima puede intentar complacerlo con lo que quiera.

Generalmente es sólo cuestión de tiempo hasta que la escalada de violencia comience nuevamente.

Para una persona que esté sufriendo violencia en una relación, las cosas pueden ser muy confusas, especialmente si es su primera relación. Pueden intentar poner excusas, pensar que se trata de un incidente aislado o de algo que sólo ocurrió porque su pareja estaba borracha o estresada. Quizás no sepan qué comportamientos esperar de su pareja.

Las personas que son víctimas de abusos violentos a veces pueden empezar a creer que la violencia es culpa de ellas. Quizás intenten complacer a la otra persona con todo lo que desee, aún cuando les resulte incómodo. Pueden sentir temor de que su pareja las dañará si intentan irse.

El relato de Sophie

En la escuela tenía una amiga cercana que se llamaba Rachel. Éramos muy buenas amigas en la escuela y en la universidad, donde conoció a Marcus. Él era un muchacho muy popular pero tenía un carácter violento. Era evidente que él la golpeaba. Los cuentos que ella contaba para explicar los moretones eran patéticos. Siempre inventaba excusas para defenderlo. Era una muchacha brillante, pero cuando Marcus la dejó, se puso muy mal. Dejó la universidad y terminó viviendo con Ian. Ian era exactamente igual a Marcus. De algún modo, parecía que ella pensaba que no merecía alguien mejor. Era imposible verla sin que estuviera Ian, y él era muy rudo. Imagino que simplemente

renuncié y perdimos el contacto. Me comentó una de nuestras amigas de la escuela que Ian se volvió cada vez más violento. Pero Rachel no podía dejarlo; la última golpiza fue tan grave que ella terminó en el hospital. Nunca me atreví a hablarle a Rachel sobre el comportamiento abusivo de Marcus o Ian. A veces me pregunto qué hubiera pasado si hubiera hablado con ella. Quizás la podría haber alentado a hablar con la policía o con un asesor acerca de lo que estaba ocurriendo. Quizás debería haber intentado que ella comprendiera que el problema no era ella; que ella no merecía que la trataran así, y que la mayoría de los hombres no son así.



Terminar una relación de cualquier tipo es difícil, pero puede ser especialmente difícil dejar una relación con una pareja o un novio violento.

Cuando tienes miedo y tu autoestima está baja, es difícil encontrar fuerzas para terminar la relación. A veces es más fácil esperar que las cosas cambien y mejoren. Generalmente, no ocurre de esa manera.

Pero el primer paso para cambiar las cosas es comprender que lo que ocurre está mal. Aunque tu pareja o tu novio te diga que te quiere y tú lo quieres, no está bien que te traten así.

Habla con alguien

Présta atención a tus sentimientos y confía en ellos; si algo parece no estar bien, probablemente no lo esté. Habla con alguien que te tenga cariño. Habla con tu mamá o con tu papá, con un familiar, con un amigo o con alguien de tu comunidad, como por ejemplo un doctor, un maestro, un líder religioso, o llama a la línea telefónica de ayuda de esta campaña para obtener asesoramiento confidencial.

Encuentra a alguien en quien confíes y cuéntale qué está ocurriendo. No te apenes ni sientas vergüenza.

El comportamiento violento de otra persona no es tu culpa. Tu responsabilidad más importante eres tú misma; que estés segura y que permanezcas segura

Si quieres hablar con alguien acerca de tu relación, o deseas obtener ayuda para estar segura, la información de contacto que aparece en este folleto te ayudará a encontrar a la persona adecuada que te ayudará.

Cuando te comuniques con el número telefónico de ayuda

- Tu llamada será contestada por una persona; no habrá una contestadora automática ni mensajes grabados.
- La persona que conteste a tu llamada tendrá experiencia en asesoramiento; no será un policía ni un departamento del gobierno.
- No tendrás que darle tu nombre.
- Cualquier persona que esté preocupada puede llamar a esta línea telefónica de ayuda.
- Puedes solicitar asesoramiento de un hombre o de una mujer.
- Después de hablar contigo sobre tus preocupaciones, la persona que te asesore puede ponerte en contacto con otra organización que proporciona ayuda o apoyo continuo. in touch with another organisation that can provide ongoing help or support.

El relato de Josie

Como la mayoría de los asesores, trabajo con personas que sufren abuso doméstico o sexual, o han sufrido abusos en el pasado. Son gente normal que experimenta malas relaciones. Muchas veces, la gente pide ayuda cuando empieza a haber violencia física. Pero hay signos de advertencia, como celos intensos, gritos, degradación constante y violencia amenazadora, que pueden indicar que las cosas están fuera de control.

Yo le doy ayuda a la gente para que desarrolle habilidades y mantenga relaciones saludables en las que ambas personas puedan comunicarse bien. Si alguien ha sufrido violencia, hago un gran intento para que le quede claro que no es responsable por el comportamiento abusivo, la persona abusiva es la única responsable.

Cuando la gente viene a verme, intento darle opciones. Algunas veces doy ayuda

para que las personas le expliquen a la policía qué ocurrió o comiencen a recibir asesoramiento. Independientemente de las medidas que se tomen, ellos elijen.

Pensamos que sólo nos puede hacer daño un extraño, pero lamentablemente la mayoría de las agresiones sexuales son perpetradas por alguna persona que la víctima conocía en algún sitio donde pensaba que podía estar segura, como su casa, en casa de un amigo, en el trabajo, en el club de su localidad o en el pub.

Frecuentemente la violencia es ocultada. Los amigos y la familia sospechan que algo anda mal, pero no tienen la certeza. Pienso que si una persona está sufriendo violencia o ha sido agredida, lo mejor que puede hacer es hablar con alguien en quien confíe. Mi trabajo es ayudar a la gente a que encuentre una manera de hablar acerca de lo que ocurre. Y hablar sobre las maneras de cambiar la situación.



Es un delito

Puede ser difícil aceptar que una persona que tú quieres te haya hecho daño intencionalmente. No hablamos sólo de golpes. El abuso incluye el uso de la fuerza o del miedo para hacerte hacer lo que no quieres hacer.

Quizás más en la adolescencia y en los primeros años de adultez que en otros momentos de nuestra vida, procuramos

nuevas experiencias que nos ayuden a comprender quiénes somos y qué deseamos.

Algunas veces esto puede involucrar estar metido en situaciones de alto riesgo

Obligar a alguien a que mantenga relaciones sexuales cuando no lo desea, u obligar a alguien a que mantenga relaciones sexuales amenazándoles con hacerles daño es un delito grave.

- Las definiciones y etiquetas son algo distintas. En algunos estados este delito se llama ‘violación’, en otros se llama ‘agresión sexual’, en otros ‘contacto sexual sin consentimiento’ o ‘penetración sexual sin consentimiento’.
- En el lenguaje cotidiano, ‘agresión sexual’ es un término general que incluye la violación, y también otros delitos como la agresión indecente.
- La agresión sexual no ocurre sólo en los casos en los que hay violencia. Por ejemplo, puede consistir en tocar a una persona de manera sexual sin el consentimiento de la persona.

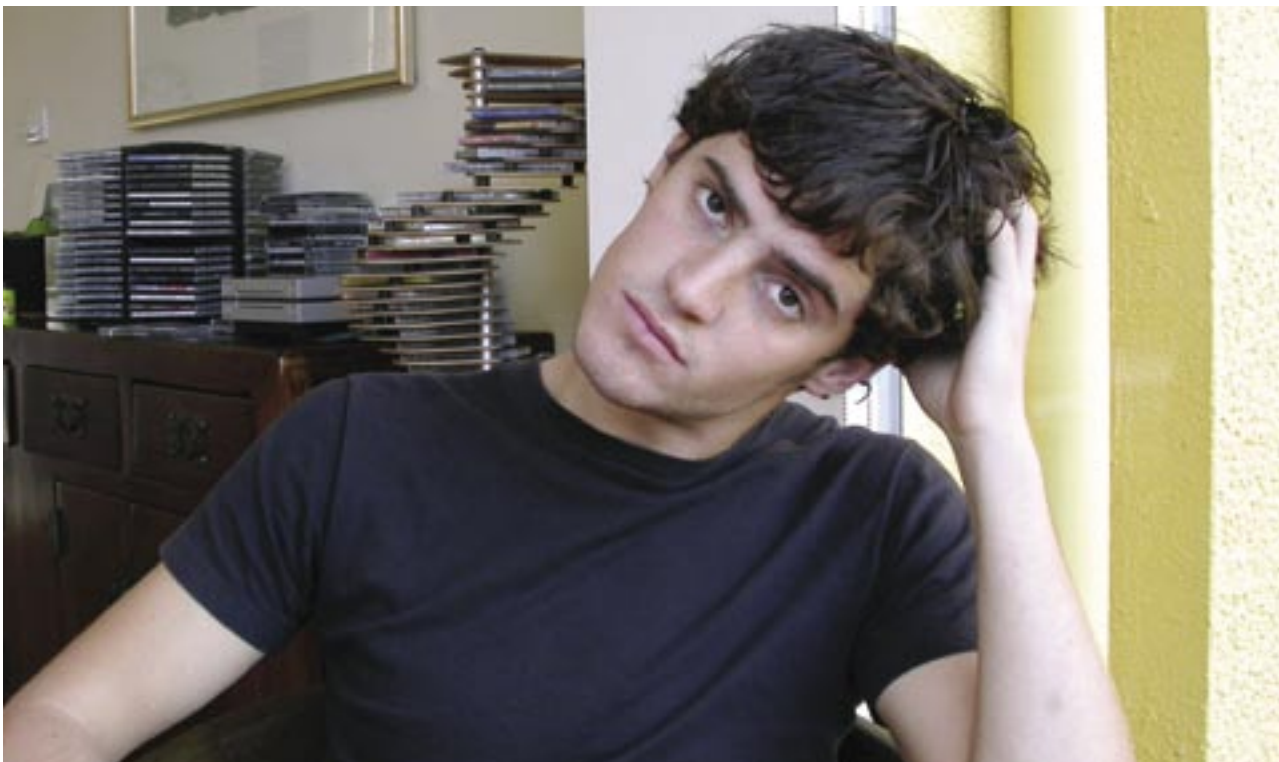
La agresión sexual y la violencia contra las mujeres es un problema serio.

Hay estudios que ponen en evidencia dos datos preocupantes:

- Sólo se denuncia a la policía el veinte por ciento de las agresiones sexuales contra las mujeres.
- El cincuenta y ocho por ciento de las agresiones sexuales son cometidas por una persona que la víctima conoce.

Estas cifras están tomadas del estudio sobre Crímenes y Seguridad de la Oficina de Estadísticas de Australia llevado a cabo a principios de 2002 y con informes sobre los incidentes más recientes durante los 12 meses anteriores. Éste es el estudio más reciente y más relevante.

'No' significa 'no'



El relato de Brett

La policía dice que me van a acusar de agresión sexual.

Conocí a Julia en una fiesta, me gustaba mucho. Empezamos a salir, pero ella era un poco anticuada sobre el tema del sexo y otras cosas. Imagino que yo era un poco más experimentado que ella. Me dijo que no quería llegar muy lejos. Me molestaba que ella tomara todas las decisiones. Seguro que dijo "no" esa noche que lo hicimos. Pero lo que pensé fue que si ella

en verdad era mi novia y realmente me quería, podía hacer lo que yo deseaba por una vez. Después se enojó y lloró, pero yo pensé que se le pasaría. Le contó a sus padres y llamaron a la policía.

Intenté explicar que yo estaba bien borracho, pero la policía dijo que eso no es una excusa. Mi mamá me esta llevando a ver un asesor para muchachos. Pero me asusta lo que pueda pasar.

Ser el novio de alguien no concede el derecho de decidir qué debe hacer la otra persona.

Y nada te concede el derecho de utilizar la fuerza.

Comuníquese

La comunicación es la clave de todas las relaciones. Hay estudios que dicen que especialmente los muchachos sienten ansiedad con respecto a la comunicación. Muchos de ellos sienten que deben “tomar unas copas” antes de poder hablar con las chicas. A veces es necesario tener ayuda para encontrar maneras más positivas de tratar la timidez y el miedo al rechazo.

Sin comunicación no puede haber una relación verdadera. Si la comunicación es mala o no se le da el valor necesario, negociar los límites de la relación es difícil, si no imposible.

La mala comunicación puede conducir a expectativas conflictivas, particularmente en lo que respecta al sexo. El sexo sin consentimiento es agresión sexual; no hay posibilidad de confusiones.

Mantente segura y condúctete con seguridad

Lamentablemente, la mayoría de los casos de violencia en contra de las mujeres ocurre en una relación; es por eso que aprender a establecer relaciones sanas es muy importante. Pero puede haber problemas fuera de las relaciones; con extraños o con personas que no conoces bien.

Todos hemos escuchado o leído acerca de casos horribles donde hay jóvenes en situaciones terribles y fuera de su control.

Piensa sobre lo que puedes hacer para mantenerte segura y fuera de situaciones problemáticas.

Planifica para salir y estar en grupo. Sal con gente con la que te sientas segura y que sepas que sinceramente se preocupa por tu bienestar.

Cuídate a ti misma y a tus amigos. Los buenos amigos se aseguran de que

sus amigos estén seguros y tomen decisiones seguras.

Ten planes de transporte para asegurarte de que puedas ir y regresar de manera segura.

Díle a alguien (a tus padres, hermano o hermana, compañera de vivienda) a dónde vas y cuándo regresas. Hazles saber cualquier cambio de planes.

El alcohol y el sexo pueden ser una mezcla peligrosa. Si no tienes el control de ti misma, no podrás controlar la situación.

Recuerda que si estás tan ebrio que no sabes si la otra persona está de acuerdo; detente. Puede ser violación. Cuando sabes que la otra persona está tan ebria que quizás no puedan dar consentimiento, no lo hagas, porque sería violación.

Estar de acuerdo con un tipo de actividad, como besarse, no significa que hay 'luz verde' para otros tipos de contacto sexual; recuerda que está bien cambiar de opinión y decir "no" en cualquier momento.

No deberías dejar de tener cuidado sólo porque conoces a la persona con la que estás; quizás no la conozcas tan bien como piensas.

No te quedes a solas y aislada con una persona que no conoces bien.

Si te sientes incómoda, sigue tus sentimientos y vete a un sitio seguro tan rápidamente como puedas.



El relato de Kylie

Tuve suerte porque mis amigas estaban ahí y me cuidaban. No era que no lo conocía. Él ya había estado en el pub, habíamos hablado un poco. Parecía ser un muchacho normal. No paraba de invitarme a beber, y pienso que yo tenía ánimo de fiesta, así que bebí. Demasiado, y demasiado rápido. Él insistía para que saliéramos. Yo no quería, pero terminamos en el estacionamiento.

Yo tenía miedo. Me sentía mal. No quería estar ahí. No sabía cómo irme. Tanya y Jo me habían estado cuidando. Estaban

preocupadas porque yo había bebido demasiado. Se dieron cuenta de que yo no estaba dentro y me buscaron.

Le dijeron al muchacho que yo estaba ebria y que me llevarían a casa. Me subieron a un taxi junto con mi bolso y me llevaron a casa.

Las buenas amigas pueden representar una diferencia importante.

Los padres pueden ayudar

Hablar acerca de los valores y de lo que se considera como un comportamiento responsable y aceptable es importante para hacer que los jóvenes comprendan cómo funcionan las relaciones.

La mayoría de los jóvenes piensan que las relaciones (estar juntos) debería ser algo entretenido. A medida que crecen y llegan a la etapa temprana de la adultez, comienzan a procurar relaciones que proporcionen apoyo, afecto y proximidad.

Desde un principio, el grupo de amigos puede ejercer una gran influencia al momento de determinar qué es “entretenido”. Pero los padres también cumplen una función importante. El comportamiento y las expectativas de la familia proporcionan un modelo importante para los jóvenes que experimentan sus primeras relaciones. Estas experiencias tempranas muchas veces establecen los patrones de futuras relaciones, por lo tanto, no tema hablar con sus hijos acerca de las relaciones.

Todos debemos comprender y alentar la importancia de los valores fundamentales que son los cimientos de las relaciones sanas y sólidas:

Respeto
Comunicación
Compartir
Independencia
Confianza
Compañerismo
Honestidad

Las experiencias de tu propia familia y amigos pueden ser un buen comienzo. Hasta los programas de televisión pueden proporcionar ejemplos acerca de los distintos tipos de relaciones y cómo se tratan las personas entre sí. ¿Qué piensan tus hijos acerca de las reacciones de los personajes? ¿Ellos reaccionarían del mismo modo? Asegúrate de darles la oportunidad necesaria para que te cuenten cómo se sienten.

Intente alentarlos para que se mantengan en contacto con sus amigos y en actividades fuera de lo que podría ser su primera relación intensa. Estas conexiones serán una fuente importante de apoyo si surgieran problemas.

Es posible que los jóvenes no estén al tanto de algunas consecuencias negativas del comportamiento sexual impulsivo. Aunque una persona tenga edad legal y proporcione consentimiento, el comportamiento sexual impulsivo puede tener consecuencias muy graves; la posibilidad de enfermedades de transmisión sexual, embarazo, pérdida de reputación, chismes, vergüenza y ansiedad.

Las buenas relaciones no funcionan sin afecto y respeto.



El relato de Jon

Tengo una muy buena relación con mi hijo Nick. Angie, su madre, y yo estamos orgullosos de él. Le va bien en la escuela y en los deportes, y le cae bien a todo el mundo. Por eso fue muy sorprendente escucharlo en el teléfono celular hablando con sus amigos acerca de algunas de las muchachas de la escuela; todas eran “fáciles” o “frías”.

No quiero que Nick crezca pensando que el sexo es una actividad recreativa que puede alardear ante sus amigos. Pienso que es muy joven para tener una relación regular, pero debe tratar a las chicas con respeto. Nick tenía que comprender que su madre y yo tenemos expectativas acerca de su comportamiento. Le hicimos saber que pensamos que estaba mal lo que decía. Le pedí que pensara qué sentiría si alguien hablara así acerca de su hermana, o intentara presionarla o humillarla para que mantuviera relaciones sexuales. Le expliqué que cuando un muchacho presiona a una chica, de manera verbal o física, esto arruina la confianza, proximidad

o respeto que pudiera haber existido. Debía comprender que podía hacerse una reputación tal que las chicas que pudieran gustarle en un futuro no iban a querer salir con él.

Angie está intentando de asegurarse que ella y Nick conversen más. Y ayudarlo a que comprenda cómo pueden sentirse las chicas. Para darle confianza en sí mismo y no tenga que hacerse el “muchacho maduro”.

Comencé a preguntarme cómo serían los muchachos que entreno en el equipo escolar. ¿Alguien les hablaría acerca de las relaciones y el respeto? He comenzado a hablar con algunos de los demás entrenadores acerca de lo necesario que es que los muchachos comprendieran qué representa un comportamiento aceptable y qué problemas puede producirles si no tratan al sexo y a las relaciones de manera sensata. Sé que los muchachos no siempre son buenos para escuchar, pero al menos debemos intentarlo.

Qué pueden hacer los padres

Los padres y otros familiares y amigos pueden observar cambios importantes en el comportamiento de las personas que son víctimas de abuso.

Qué observar:

- ¿Está perdiendo interés en las actividades que solía disfrutar?
- ¿Está demasiado preocupada acerca de lo que piensa su novio?
- ¿Está contenta cuando está con él, o está preocupada y ansiosa?
- ¿Se preocupa por que él se pueda enojar por algo que usted o ella pueda decir o hacer?
- ¿Intenta excusarlo todo el tiempo?
- ¿Evita a sus amigos y las actividades sociales que no lo incluyan?
- ¿Hace bromas acerca de los arrebatos de violencia de su novio?
- ¿Tiene lesiones que no puede explicar, o las explicaciones que ella da parecen extrañas o improbables?
- ¿Cambió de manera significativa su comportamiento desde que comenzó a salir con él?

Qué hacer:

Aliéntela a que hable con usted

Puede utilizar este folleto como modo de iniciar una conversación. Intente hacerlo cuando estén solos, no frente a los amigos de ella u otros familiares. A veces puede ser más fácil si hay otras actividades, como ir a manejar juntos, cocinar o lavar los platos. Intente que sea ella la que más hable. Haga preguntas abiertas, como “¿Cómo te sientes? ¿Qué piensan tus amigos acerca de tu relación? ¿Qué deseas hacer en el futuro, próximamente y a largo plazo?”

Escúchela, no la juzgue

Si está en una relación abusiva, probablemente ya se sienta mal acerca de ella misma. No la haga sentir peor. No la culpe por lo que ocurre. No le diga que debería haber hecho otra cosa, concéntrese en lo que la hace sentir bien y en la manera de cambiar las cosas.

No le diga qué debe hacer, aliéntela a que piense acerca de las opciones que tiene

Ella tiene que encontrar la manera de salir de la situación, pero hablar con usted o con una persona en la que confía puede ayudarla a decidir qué debe hacer. El objetivo de usted es que ella se convierta en una persona independiente y asertiva. Es la mejor protección que usted puede darle, y la mejor manera de asegurarse de que no vuelva a ser víctima de abusos.

Que quede claro que ella tiene su apoyo

Posiblemente ella se sienta muy aislada y sola. Hágale saber que usted se preocupa por ella y por su seguridad. Usted desea que ella sea feliz y la apoyará en todo lo que la ayude. Especifique qué es lo que le preocupa a usted; “Nos sentimos mal cuando él dice que eres tonta. No nos gusta verte mal y nerviosa. ¿Qué piensas cuando él hace eso?”

Ayúdela a que establezca estrategias realistas

Lo que pueda funcionar en este punto dependerá de la medida en que ella quiera ver que existe un problema, y cuán abusiva se ha vuelto la relación. La línea telefónica de ayuda está disponible las 24 horas del día en el 1800 200 526 para que usted y ella encuentren una buena manera de tratar el problema. Por favor, llame.

Cómo obtener ayuda

Es importante encontrar el momento adecuado y el valor para hablar sobre estos temas.

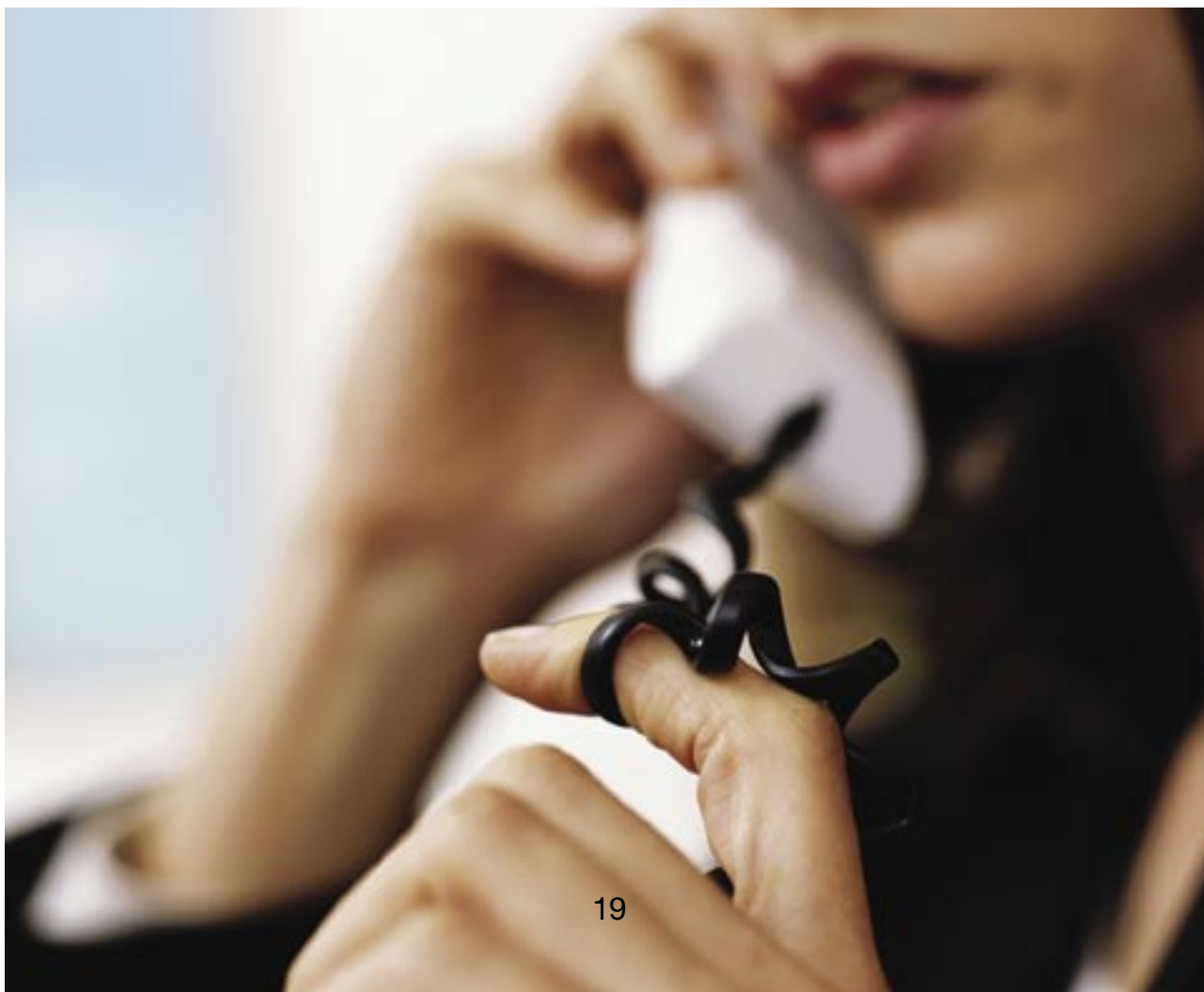
Las relaciones son un aspecto clave de nuestras vidas

Las experiencias de los jóvenes en las relaciones pueden afectarles toda la vida, porque la manera en que nos trata la gente afecta la manera en que nos sentimos acerca de nosotros mismos, no solamente en el presente sino también en el futuro .

Si necesita asesoramiento o información, hay varios servicios y apoyo disponibles. Puede llamar a la línea telefónica de ayuda al 1800 200 526 o puede ponerse en contacto con las organizaciones que aparecen en la parte posterior de este folleto.

No tenga miedo de pedir ayuda, especialmente si particularmente usted o alguien que usted conoce está en una relación violenta o ha sufrido una agresión sexual.

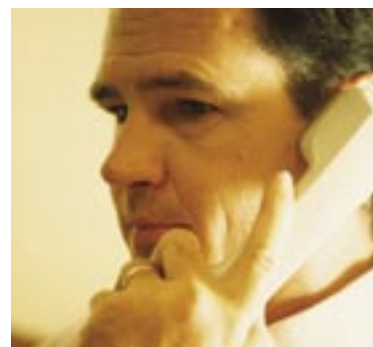
Las relaciones pueden ser difíciles, pero nunca deben hacer daño.



Llame a la línea telefónica de ayuda disponible las 24 horas del día al

1800 200 526

para hablar con asesores experimentados



Para las situaciones de emergencia que exigen asistencia inmediata y urgente, llame al **000**

Los más jóvenes quizás prefieran llamar a la línea telefónica de ayuda para niños y adolescentes, al número **1800 551 800**

Servicio de traducción e interpretación: **13 14 50**

Las personas sordas o que tengan problemas auditivos, pueden llamar mediante el servicio nacional de intercambio, al **1800 555 677**, e ingresar **1800 200 526**

Para solicitar copias adicionales de este folleto informativo, llame al

1300 76 46 56

o visite el sitio Web

www.australiasaysno.gov.au

ARABIC: إذا كنت ترغب بالتحدث مع مستشار وكنت لا تتحدث الإنجليزية، اتصل بخدمة الترجمة الحظية والشفوية على الرقم **13 14 50** واطلب منهم أن يتصلوا لك بخط المساعدة (Helpline). للحصول على نسخة من الكتيب في اللغة العربية اتصل بـ **1300 76 46 56**.

CHINESE: 如果您欲跟輔導員對話，但英語說得不好，可致電**131450** 聯絡翻譯及傳譯服務，要求他們代您聯絡Helpline。
欲索取中文小冊子，請電**1300 76 46 56**。

CROATIAN: Ako želite da govorite sa savjetnikom i imate teškoća sa engleskim jezikom, nazovite Prevodilačku službu (Translating and Interpreting Service) na **13 14 50** i zamolite ih da kontaktiraju Helpline za vas.
Za primjerak brošure na hrvatskom jeziku nazovite **1300 76 46 56**.

FARSI: اگر میخواهید با یک مشاور صحبت کنید و نمی توانید به زبان انگلیسی خوب گفت و گو کنید، به خدمات ترجمه کتبی و شفاهی به شماره **13 14 50** زنگ بزنید و از آنها برای تماس با ما کمک بگیرید.
برای دریافت نسخه فارسی کتابچه به شماره **1300 76 46 56** زنگ بزنید.

GREEK: Αν επιθυμείτε να μιλήσετε σε σύμβουλο και δε μιλάτε αγγλικά καλά, τηλεφωνήστε στη Υπηρεσία Μεταφραστών και Διερμηνέων [TIS] στο **13 14 50** και ζητήστε τους να σας συνδέσουν εκ μέρους σας με την Γραμμή Βοήθειας [Helpline].
Για να λάβετε πληροφοριακό φυλλάδιο στα ελληνικά τηλεφωνήστε στο **1300 76 46 56**.

ITALIAN: Chi desidera parlare con un consigliere ma ha difficoltà a comunicare in inglese, può chiamare il Servizio traduzioni e interpreti al numero **13 14 50** e chiedere di potersi mettere in contatto con la Helpline. Per ricevere una copia dell'opuscolo in italiano rivolgersi al **1300 76 46 56**.

KOREAN: 영어를 못하실 경우 상담자와 통화하려면 번역 및 통역 서비스 **13 14 50**으로 전화하여 도움을 요청하십시오.
한국어 안내서를 원하시면 **1300 76 46 56**으로 전화하십시오.

MACEDONIAN: Ако сакате да разговарате со советник, а не зборувате добро англиски, јавете се на преведувачката служба на **13 14 50** и и побарајте да ве поврзат со Helpline.
За примерок на брошура на македонски јавете се на **1300 76 46 56**.

POLISH: Jeżeli chcesz porozmawiać z doradcą, a nie mówisz dobrze po angielsku, zadzwoń do Służby Tłumaczy pod nr **13 14 50** i poproś o skontaktowanie cię z infolinią.

Aby otrzymać egzemplarz broszury w języku polskim, zadzwoń pod nr **1300 76 46 56**.

RUSSIAN: Если вы хотите поговорить с адвокатом, но не свободно владеете английским, то обратитесь за помощью в Службу письменного и устного перевода (Translating and Interpreting Service), позвонив по телефону **13 14 50**, и попросите их связаться со службой Helpline за вас.

Для получения экземпляра этого буклета на русском языке позвоните по номеру **1300 76 46 56**.

SERBIAN: Ако желите да разговарате са саветником и имате потешкоћа са енглеским језиком, позовите Преводилачку службу (Translating and Interpreting Service) на **13 14 50** и замолиите их да контактирају Helpline за вас.

За копију брошуре на српском језику позовите **1300 76 46 56**.

SPANISH: Si usted desea hablar con un asesor y no habla mucho inglés, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al **13 14 50** y solicite que le pongan en contacto con la línea de ayuda.
Para obtener una copia del folleto en español, llame al **1300 76 46 56**.

TURKISH: Bir danışmanla görüşmek istemeniz ve İngilizceyi iyi konuşmamanız durumunda, **13 14 50** numaradan Yazılı ve Sözlü Tercümanlık Servisi'ni (Translating and Interpreting Service) arayıp, sizin için Helpline'a telefon etmelerini isteyiniz.
Kitapçığın Türkçe baskısını edinmek için **1300 76 46 56** numarayı arayınız.

VIETNAMESE: Nếu muốn nói chuyện với người hướng dẫn/cố vấn nhưng không nói thạo tiếng Anh, xin quý vị điện thoại cho Dịch Vụ Thông Phiên Dịch số **13 14 50**, rồi nhờ họ liên lạc với Đường Dây Điện Thoại Trợ Giúp giúp.

Muốn có tập sách hướng dẫn bằng tiếng Việt xin điện thoại số **1300 76 46 56**.

Números de Servicio y Crisis para el Estado y el Territorio

ACT

Domestic Violence	6280 0900
Sexual Assault	6247 2525
Relationships Australia	6281 3600
Mensline Australia	1300 78 99 78

NSW

Domestic Violence (DoCS)	1800 656 463
Sexual Assault (Syd)	9819 6565
Sexual Assault (Rural)	1800 424 017
Relationships Australia	9425 4999
Mensline Australia	1300 78 99 78

Northern Territory

Domestic Violence	1800 019 116
Sexual Assault (Darwin)	8922 7156
Sexual Assault (Alice Springs)	8951 5880
Relationships Australia	8981 6676
Mensline Australia	1300 78 99 78

Queensland

Domestic Violence	1800 811 811
Sexual Assault	1800 010 120
Relationships Australia	3217 2900
Mensline Australia	1300 78 99 78

South Australia

Domestic Violence	1800 800 098
Sexual Assault	1800 817 421
Relationships Australia	8223 4566
Mensline Australia	1300 78 99 78

Tasmania

Domestic Violence	1800 633 937
Sexual Assault (Southern)	6231 1811
Sexual Assault (Northern)	6334 2740
Sexual Assault (Nth West)	6431 9711
Relationships Australia	6211 4050
Mensline Australia	1300 78 99 78

Victoria

Domestic Violence (Melb)	9373 0123
Domestic Violence (Rural)	1800 015 188
Sexual Assault	1800 806 292
Relationships Australia	9835 7570
Mensline Australia	1300 78 99 78

Western Australia

Domestic Violence	1800 007 339
Sexual Assault	1800 199 888
Relationships Australia	9489 6363
Mensline Australia	1300 78 99 78

CONFIDENTIAL HELPLINE

1800 200 526

Con autorización del Gobierno de Australia, Capital Hill, Canberra
Escrito por el Honorable Senador Eric Abetz, Ministro especial del Estado, Canberra.
Impreso por PMP Print, Canberra.
SPANISH