

# #NoEsNormal

**Señales de alerta de una relación tóxica entre adolescentes.**

- Cómo prevenir
- Cómo detectar
- Cómo actuar

La adolescencia es una etapa de cambios, inseguridades y confusión y es importante hacer labor de prevención con vuestros/as hijos/as menores de edad ante el problema de las relaciones tóxicas antes de que se convierta en algo mucho más serio.

Por eso, es importante tener en cuenta y estar alerta ante situaciones o conductas que puedan indicar que está envuelta en una relación no sana.

## SEÑALES:

- Ha cambiado su comportamiento o estado de ánimo de manera súbita.
- Se siente presionada/o y cohibida/o en su relación.
- Está en un continuo descontrol emocional desde que tiene la relación.
- No se muestra ALEGRE, está irritable, apática, y suele padecer ansiedad casi a diario.
- Deja de salir con sus amigas/os de siempre o si lo hace TIENDE A OCULTAR SUS SALIDAS y deja de relacionarse con amigos del sexo contrario para no incomodar a su pareja.
- Ya no quiere compartir sus preocupaciones contigo como lo hacía antes y sientes que se aísla y poco comunicativa/o.
- Ya no realiza los hobbies habituales y ha cambiado en sus gustos o perdido interés por lo anterior.
- Ya no quiere salir o estar con vosotros en familia.
- Poco a poco se aísla y DEJA DE TENER CONTACTO CON SUS AMISTADES porque a él/ella no le gusta que esté con alguien que no sea él/ella y viceversa.
- Todos los planes los hace con su pareja.
- Has escuchado o te ha contado que su pareja se mete con su físico, su forma de vestir o con lo que hace.
- Ha cambiado esta manera de vestir.
- Ha bajado o subido de peso repentinamente.
- Notas que empieza a tener poca problemas con su autoestima mostrando inseguridad.
- Ha bajado su rendimiento escolar.
- Sus amigas/os han podido comentaros que la ven diferente y están preocupados.
- Está excesivamente pendiente de su imagen física
- Está constantemente conectada/o a sus dispositivos tecnológicos.

- No quiere presentaros a su pareja.
- Piensa que sin él/ella nada tiene sentido, tiene miedo a que le deje.
- Todo lo hace por agradarle/a.
- Es frecuente que LLORE A ESCONDIDAS.
- Notáis que se ha creado una dependencia en esa relación entre ambos/as.
- No puede estar ni un segundo sin estar con él/ella hablando por el móvil (y su pareja tampoco).
- Su pareja tiene el control de dónde y con quién está (y viceversa).
- Comparten ubicación y contraseñas. Se obsesiona por los 'me gusta' o a quien ha seguido su pareja en redes sociales.
- Has visto o te ha contado que tienen frecuentes discusiones por celos/desconfianza etc.
- No es feliz y siente que no es apoyado/a, pero es incapaz de dejarle/a porque tiene miedo a estar sola/o.
- Mitifica el amor romántico:
  - a) El amor todo lo puede y lo perdona
  - b) El amor verdadero hace cambiar a las personas.
  - c) Existe un único amor verdadero y estoy en busca de mi media naranja.
  - d) Cuando quieres a alguien debes renunciar a tu vida de antes y centrarte exclusivamente en la otra persona.
  - e) Cuanto más celoso/a es una persona, más te quiere.
- Has visto o te ha contado que en público su pareja le manda callar (y viceversa)
- Justifica que su novio tiene una historia de vida muy dura y por eso se comporta así.
- Piensa que su pareja puede cambiar por amor y por él/ella.
- Cuando los padres la/le enfrentáis a que esa relación le está haciendo daño, suele disculpar la conducta de su pareja diciendo que lo hace PORQUE SE QUIEREN MUCHO Y NO QUIEREN PERDERSE.
- Se muestra a la defensiva cada vez que habláis de las cosas que notáis que no van bien en su relación.
- En los casos más extremos, es posible que LAS CHICAS PRESENTEN MARCAS, moratones o heridas o algún signo de violencia de haber sido golpeadas pero ellas no contarán la verdad y tratarán de ocultar estas marcas o buscarán excusas para explicar cómo se lo han hecho.

## CÓMO ACTUAR:

ES IMPORTANTE QUE TRATÉIS DE ACERCAROS A ELLA/ÉL. Sin presionar, preguntadle que os cuente su problema y ofreceos para apoyarle.

Es posible que TENGA MIEDO A HABLAR CON VOSOTROS porque crea que vais a culparla/le del problema que padece.

Hacedle ver que no es culpa suya lo que le ocurre y cómo se siente pero es importante que corte cuanto antes esa relación por su bienestar y seguridad.

Tened muy presente que se encuentra en una etapa de su vida de mucha confusión y ES VULNERABLE E INFLUENCIABLE.

Vigilad CÓMO ESTÁ SU NIVEL DE AUTOESTIMA y hacedle saber que ella/él es una persona valiosa sólo por ser quien es. Se merece ser querida/o y bien tratada/o y por eso, si tiene un problema de este tipo, tiene que contar con vosotros. Sois los encargados de velar por su bienestar y protección.

Hacedle saber que NO ESTÁ SOLA/O EN ESTO, que no merece que la traten así y que una relación de pareja debe estar basada en el cariño, el respeto y la comprensión. Si eso no se da en su relación de pareja, no merece la pena y debe abandonarla porque, de lo contrario, le hará mucho daño.

Si sabes que la pareja de tu hija le está agrediendo y/o maltratando física y/o psicológicamente y él tiene 14 años o más, tiene edad penal y podéis denunciarle porque tendrá que responder de sus actos ante la justicia.

Además, si vuestra hija acude en alguna ocasión con marcas de haber sido agredida, acompañadle a un centro de salud donde le hagan un parte de lesiones con el que denunciar en la comisaría más cercana.

Cuando una mujer no es capaz de salir de una relación de pareja que la está haciendo sufrir, EXISTEN RECURSOS ESPECÍFICOS que están gestionados por profesionales que pueden ayudarle a hacerlo.

Las Líneas de Ayuda de ANAR están para cualquier problema de un menor de edad. Si eres un adulto y necesitas ayuda psicológica, jurídica o social gratuita llámanos al 600 50 51 52 o escribenos al [chat.anar.org](https://chat.anar.org). Si tu hija/o quiere hablar con nosotros para que podamos ayudarla está el número 900 20 20 10 o [chat.anar.org](https://chat.anar.org).

Todas nuestras líneas son anónimas, confidenciales y activas las 24h los 365 días del año.

# CÓMO PREVENIR:

MOSTRAOS ACCESIBLES emocionalmente a vuestra hija/o para que sea capaz de acercarse a vosotros ante cualquier problema o dificultad que se le presente.

Hacedle saber que ES IMPORTANTE POR EL SÓLO HECHO DE EXISTIR. Es una persona valiosa que merece ser bien tratada y querida.

TRANSMITIDLE QUE EL RESPETO HACIA EL OTRO Y HACIA UNO MISMO es necesario para establecer relaciones sanas. Si se respeta, los demás también lo harán.

ENSEÑADLE A SER ASERTIVA/O a la hora de resolver sus conflictos. Es importante decir y expresar lo que se siente o con lo que no se está de acuerdo hablando desde los sentimientos y en primera persona.

Es muy importante que se vaya formando, ya desde pequeña, una AUTOESTIMA SALUDABLE. Para ello, transmitidle mensajes sobre lo importante que es ella para vosotros y las cualidades positivas y negativas que tiene como persona.

Es importante resaltar lo positivo y tratar de trabajar para mejorar lo negativo pero sin obsesionarse.

Enseñadle que NADIE DESDE FUERA PUEDE HACERLA FELIZ NI INFELIZ. Es ella/él misma/o quien tiene la capacidad de aceptarse, quererse y procurarse una vida dichosa.

MOSTRAOS COMO MODELO de pareja que sabe resolver los conflictos desde el respeto y la tolerancia. Si ha estado presente cuando habéis discutido, debe estar presente cuando os reconciliáis.

Dejadle siempre muy claro que EL AMOR NO ES SINÓNIMO DE SUFRIMIENTO y que las relaciones de pareja deben estar basadas en el cariño, el respeto y la comprensión entre los dos miembros de la pareja.

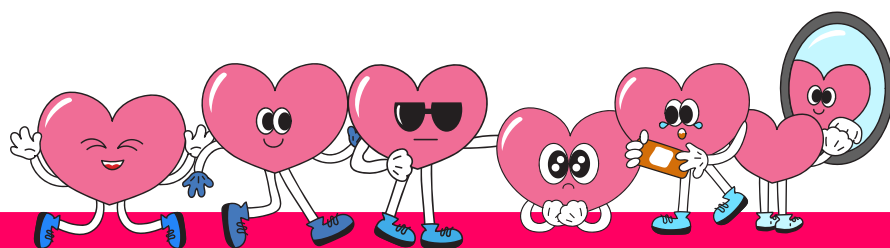
**Para trabajar con chicas adolescentes desde la prevención, es necesario transmitir mensajes como:**

Nadie tiene ningún derecho a tratar mal a nadie. Todos/as somos importantes por el mero hecho de existir. Nunca debe permitir que nadie la humille o menosprecie y mucho menos, en una relación de pareja.

Una relación de pareja debe estar basada en el cariño, la comprensión y el respeto. Si no es así, algo falla y lo mejor es cortar la relación cuanto antes.

Aunque se tenga una relación de pareja, no hay por qué dejar de lado las amistades que nos importan. Estas amistades nos ayudarán a sentirnos bien con nosotras mismas y a enriquecer nuestra relación de pareja.

Cuando están ante un problema en el que está comprometida su seguridad o bienestar, deben contárselo a sus padres. Ellos son quienes mejor pueden apoyarla y ayudarle a buscar soluciones.



## ¿NECESITAS AYUDA?

Si consideras que necesitas consultar sobre este tema con alguien que te pueda ayudar, puedes comunicarte con nosotros para buscar orientación y puedes hacerlo a través de nuestro servicio de Chat ANAR (en [anar.org](http://anar.org))

Si eres un adulto que necesita ayuda sobre un menor de edad llama al teléfono de La familia y los Centros Escolares (600 50 51 52), que es gratuito, confidencial, funciona 24 horas todos los días de la semana y está atendido por un equipo de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y abogados).