



VIOLENCIA EN EL NOVIATZGO

Cambios que pueden prevenir la violencia... antes de que suceda.

¿Alguna vez te has imaginado un mundo sin violencia? ¿Un mundo sin tener que ver la violencia y muerte plasmada en la televisión, películas, música, anuncios, juguetes, y de más? Por un momento, imagina un mundo en el cual una mujer puede correr por un parque de noche, sin tener miedo a que la violen; o dejar que nuestros hijos jueguen afuera, sin miedo que algo les pase. A estas alturas, este mundo es una fantasía, pero con posibilidad de ser real -por lo menos en nuestros hogares y relaciones.

¿Cómo afecta esto a los jóvenes?

No tenemos que irnos muy lejos, simplemente podemos ver las relaciones entre jóvenes de hoy en día. La falta de respeto con la cual se tratan y la manera que resuelven los problemas, es un tanto normal entre ellos. Muchas de estas actitudes son aprendidas en casa. Solo hay que ver como papá trata a mamá o viceversa; es muy probable que el niño (a) aprenderá lecciones de sus padres,

sin que los padres se den cuenta. Si un niño de cuatro años expresa su enojo con golpes y gritos, ¿de dónde creen que lo aprende? De sus padres, ¿de

“... podemos ver las relaciones entre jóvenes de hoy en día. La falta de respeto con la cual se tratan y la manera que resuelven los problemas, es un tanto normal entre ellos.”

dónde más? Puede ser de la televisión, música, billboards, deportes, entre otros. Muchas veces mandamos a los niños a ver televisión para que se entretengan y nos dejen en paz, sin darnos cuenta que lo que están viendo es sumamente violento y sexual.

Y aunque no todo el tiempo podamos controlar lo que ellos consumen en la televisión, es bueno siempre estar informados,

hablar con ellos y provocar que consuman, pero con un ojo crítico. Los programas de televisión son una excelente avenida para poder empezar la conversación.

Todo esto puede tener un efecto positivo o negativo en los jóvenes y sus relaciones. Desafortunadamente muchos no saben distinguir entre una relación saludable y una que no lo es. Hoy en día, uno de

cuatro jóvenes reportan abuso verbal, sexual o emocional. Desde pequeños, podemos inculcar ciertos valores que ayuden a que ellos sepan distinguir. Primero que nada, es el ejemplo que les damos con nuestras relaciones. Otra manera, es promover la igualdad, sin ponerlos en una cajita por ser varón o mujer.

Es importante hablar con ellos y enseñarles como distinguir. Hablemos de lo que significa el abuso.

- Abuso Físico: Golpear, arañar, estrangular, restringir los movimientos de alguien.
- Abuso Emocional: Humillar o avergonzar a alguien, ponerle apodos, amenazar con herir alguien, culparlo de problemas.
- Abuso Sexual: Forzar a alguien a tener relaciones sexuales o tocar a alguien de maneras no deseadas, impedir que use métodos anticonceptivos.
- Comportamiento dominante: impedir que alguien pase tiempo con sus amigos o familia, decirle qué ropa ponerse, lo que tiene que hacer; o llamadas constates de control.

De la misma manera, debe aprender a definir lo que es una relación saludable.

- En las relaciones saludables, las parejas se demuestran respeto mutuo, honestidad, confianza, comparten sus pensamientos y sentimientos y están dispuestos a llegar a un entendimiento y a resolver problemas cuando estos surjan.
- En una relación saludable se maneja la ira y las emociones de manera positiva. En lugar de gritar o de golpear a alguien, busca cosas que te relajen, como el ejercicio, practicar deporte o escribir en un diario.
- En una relación saludable, se negocian soluciones de manera constructiva y que ayuden ambas partes.
- En una relación saludable, se respeta la palabra "NO". Si no quieres tener relaciones sexuales con tu novio (a) es tu derecho decir que NO.

Otro dato importante, 60% de violaciones en universidades, ocurre entre parejas de novios. Muchos jóvenes se sienten presionados a tener relaciones con sus parejas por obligación y esto NO DEBE de ser así. Ten una conversación abierta con tus adolescentes y recalca "Tu cuerpo es solo tuyo y nadie tiene derecho sobre él, solo tú"

Dile a tu joven que tiene derecho a...

- Que siempre se te trate con respeto- tu pareja siempre debe de verte como un igual.
- Que nadie te lastime emocional o físicamente- te tienes que sentir seguro en la relación todo el tiempo.
- Vivir libre de abuso- el abuso nunca es merecido y nunca es tu culpa. Conflictos deben de ser resueltos con calma.
- Tener amigos y actividades fuera de tu relación con tu novio (a)- pasar tiempo con tu familia, amigos -sean hombres o mujeres- es normal y saludable.
- A terminar la relación- no debes de ser presionada (o), amenazada (o) o ser culpada (o) por querer terminar una relación. Tú tienes el derecho a terminar la relación por cualquier razón que tú decidas.

El cambio no solo es responsabilidad de agencias, sino también de nosotros. Simples reglas con nuestros hijos pueden crear este cambio. Reglas como: no menospreciarse, respetar el "no", mi cuerpo es mío, no tuyo, igualdad de responsabilidades, igualdad en tomar decisiones, resolver conflictos sin gritos o golpes y proveer las mismas oportunidades sin importar el sexo. Son reglas que se pueden practicar todos los días en nuestros hogares con los más pequeños y prevenir la violencia antes de que suceda. Este tipo de reglas son las que crean una cultura basada en la igualdad, respeto y comunicación.

Por Frida Villalobos

