

¿Estás en una relación SALUDABLE?

Toda persona merece tener una pareja que escuche lo que quiere y necesita. Pregúntate:

- ✓ ¿Mi pareja o la persona que estoy viendo es amable y respeta mis decisiones?
- ✓ ¿Mi pareja apoya el control de natalidad que es mejor para mí?
- ✓ ¿Mi pareja apoya mi decisión acerca de si quiero o cuándo quiero tener hijos/hijas?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, es probable que estés en una relación saludable. Los estudios demuestran que estas clases de relaciones conducen a una vida más saludable, más larga y con mejores resultados para sus niños/niñas.

¿Estás en una relación MÁLA?

1 de cada 4 mujeres son agredidas por su pareja durante su vida. Pregúntate:

- ✗ ¿Mi pareja me avergüenza o me humilla?
- ✗ ¿Mi relación me hace sentir MAL sobre mi misma?
- ✗ ¿Mi pareja a veces me hace daño, me atemoriza o me amenaza con sus palabras o acciones?
- ✗ ¿Mi pareja interfiere con mi control de natalidad o trata de hacerme quedar embarazada cuando no lo quiero estar?
- ✗ ¿Me obliga mi pareja a tener sexo cuando yo no lo quiero?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, *tu salud y seguridad pueden estar en peligro*. Para obtener ayuda, habla con tu proveedor de atención médica, llama a las líneas de ayuda en esta tarjeta.

Cómo ayudar a una amiga

Todas nos sentimos impotentes algunas veces—como si todo lo que hacemos sale mal.

¿Suena familiar? Esto puede suceder en las relaciones, sobre todo las que son malas o perjudiciales. El mantenerse en conexión con amigas/amigos o familiares que tienen dificultades en sus relaciones es muy importante.

Tú puedes crear la diferencia al dejarles saber que no están solas. “Oye, yo he estado ahí también. Alguien me dio esta tarjeta y me ha ayudado con ideas de lugares a donde puedo ir para obtener ayuda y sentirme más segura y saludable.”

¿Y para ti? Los estudios demuestran que cuando ayudamos a otras personas, también nos sentimos bien con nosotras mismas.

¿Quién controla las decisiones sobre los embarazos?

Pregúntate: Alguna vez mi pareja:

- ✓ ¿Me ha tratado de presionar a quedar embarazada?
- ✓ ¿Me ha hecho daño o me ha amenazado por no querer quedar embarazada?

Si alguna vez has estado embarazada:

- ✓ ¿Mi pareja me ha amenazado con hacerme daño si no hago lo que mi pareja desea con el embarazo (en cualquier dirección – continuar con el embarazo o tener un aborto)?

Si contestaste “Sí” a cualquiera de estas preguntas, *no estás sola* y mereces poder tomar tus propias decisiones sin tener miedo.



Una pareja puede ver el embarazo como una manera de mantenerte en su vida y mantenerse en contacto contigo a través de tener una hija/hijo – incluso aunque tú no lo quieras. El médico te puede ofrecer control de natalidad sin que lo sepa tu pareja.

- ✓ El DIU es un dispositivo intrauterino pequeño, seguro, libre de hormonas, que se coloca en el útero para prevenir el embarazo hasta por 12 años. El DIU tiene cordones que se pueden cortar para que tu pareja no los sienta y tú todavía podrás tener un período regular.
- ✓ La anticoncepción de emergencia (AE – algunos la llaman la píldora del día siguiente) se puede tomar hasta cinco días después del acto sexual para prevenir el embarazo. Cuanto antes se tome, mejor funciona. Para ocultar el AE sácalo del paquete y pon la pastilla en un sobre o botella vacía y tu pareja no sabrá lo que es. Para encontrar un proveedor cercano: www.bedsider.org/es

Buscar Ayuda

- ✓ Si tu pareja o la persona que estás viendo vigila tu teléfono celular o textos, habla con tu proveedor de salud para usar otro teléfono para llamar a las líneas de emergencia que están en esta tarjeta—para que tu pareja no lo vea en las llamadas que has marcado.
- ✓ La gente en la línea de ayuda listada en esta tarjeta te puede ayudar con un plan para sentirte más segura.

Si tienes una enfermedad de transmisión sexual (ETS) y temes que tu pareja te hará daño si se lo dices:

- ✓ Podrías solicitar una notificación anónima a tu pareja al departamento de salud pública, sin utilizar tu nombre.
- ✓ Podrías usar un servicio de notificación en línea sin usar tu nombre en www.inspot.org. Para otras ETS: www.sotheycanknow.org en inglés.

Financiado en parte por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Administración para Niños, Jóvenes y Familias (concesión ##90EV0414).

**FUTURES
WITHOUT VIOLENCE**
FuturesWithoutViolence.org



The American College of
Obstetricians and Gynecologists
WOMEN'S HEALTH CARE PHYSICIANS

©2017 Futures Without Violence.
Todos los derechos reservados.

Toda persona merece una relación saludable y respetuosa. Sabemos que eso no siempre ocurre. Si estás siendo agredida por tu pareja, NO es tu culpa.

Línea Nacional contra la Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline). Contestan el teléfono las 24 horas, pueden ayudar a crear un plan de seguridad y proporcionar apoyo – y todo lo que les digas es privado y confidencial.

Línea de Ayuda

1-800-799-SAFE (1-800-799-7233)

TTY 1-800-787-3224 <http://espanol.thehotline.org>

Consejos para planear tu seguridad

<http://espanol.thehotline.org/solicite-ayuda/el-camino-hacia-la-seguridad>

Para encontrar un centro de salud:

<https://findahealthcenter.hrsa.gov>

Información sobre leyes y recursos nacionales:

<http://www.womenslaw.org>



¿SABÍAS QUE TUS
RELACIONES AFECTAN TU SALUD?