

# ¿Qué Es La Violencia En Las Relaciones Entre Adolescentes?

La violencia en las relaciones entre adolescentes se refiere a cuando la persona con la que estás saliendo o en la que estás interesado te trata de una forma que te hace daño, te controla o te asusta. Puede presentarse de varias formas, como el maltrato verbal, el comportamiento controlador, la violencia física o la coacción sexual. Este tipo de violencia puede ocurrir en persona, mensajes de texto o las redes sociales.

Algunos ejemplos de violencia en las relaciones entre adolescentes pueden ser:

**Maltrato físico:** Golpes, bofetadas, puñetazos, patadas o cualquier forma de daño físico infligido por una de las partes a la otra.

**Maltrato emocional:** Manipulación, intimidación, críticas constantes, humillaciones o amenazas, que pueden hacer que la víctima se sienta inútil, ansiosa o deprimida.

**Abuso sexual:** Cualquier actividad sexual no deseada o coacción, incluyendo la violación, la agresión sexual o el hecho de presionar a la pareja para que realice actos sexuales en contra de su voluntad..

**Comportamiento controlador:** Esto puede incluir aislar a la pareja de amigos y familiares, monitorear su paradero, controlar sus finanzas o dictar como se puede vestir o a quién puede ver.

**Abuso digital:** Con los tiempos de la tecnología, el abuso digital se ha vuelto más frecuente, incluidos comportamientos como enviar mensajes de texto constantes o llamar para saber cómo está una pareja, difundir rumores o fotos vergonzosas en línea, o usar las redes sociales para monitorear o controlar las actividades de una pareja.

**Acoso:** Atención o vigilancia persistente y no deseada, ya sea en persona o en línea, que causa miedo o angustia a la víctima.

Es importante recordar que el abuso nunca está bien y que **usted no tiene la culpa de las acciones violentas de otra persona.**

## Contáctenos



Lunes - Viernes  
8:00 am - 5:00 pm



400 East Main Street 7<sup>th</sup> Floor  
Stockton, CA 95202



(209) 468-2600



familyjusticecenter@sjcda.org



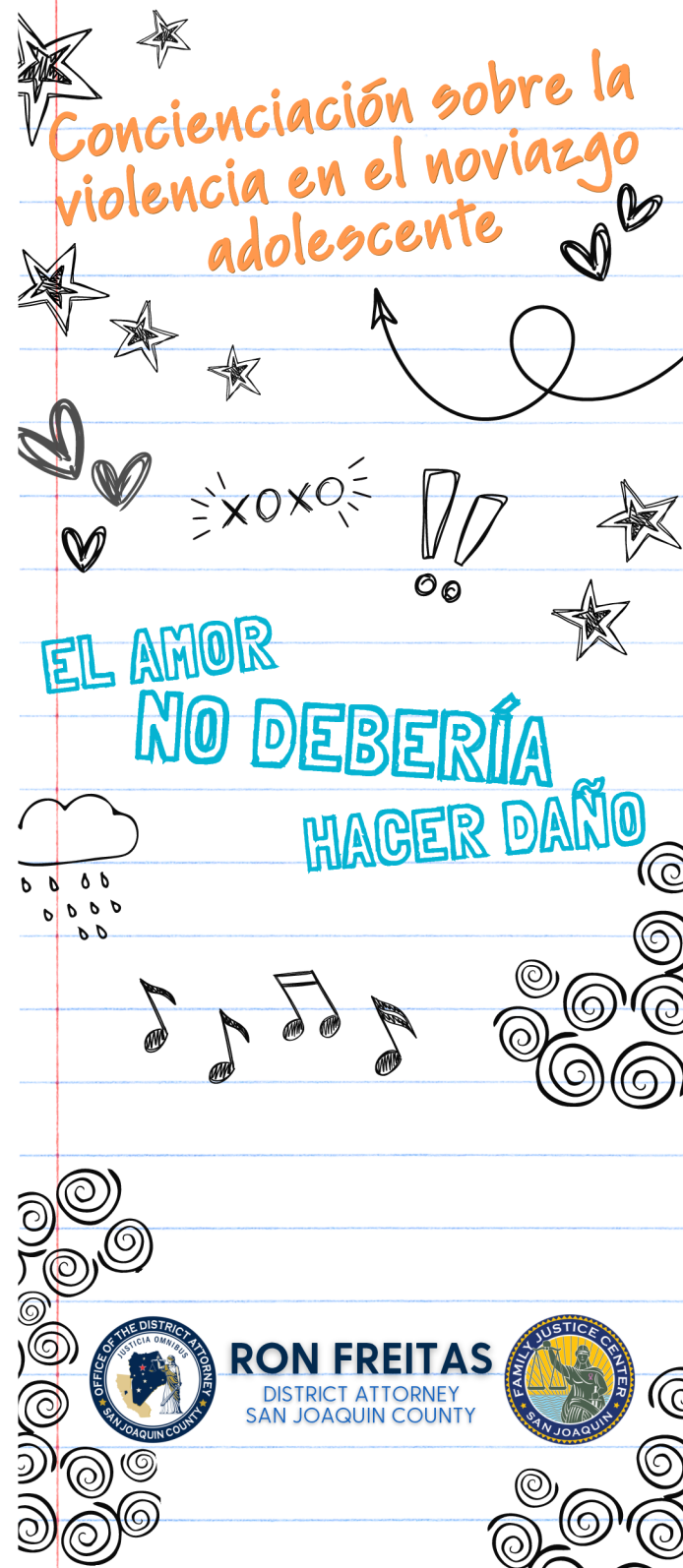
sjcfamilyjusticecenter.com



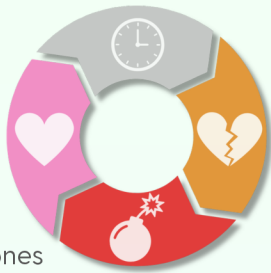
### Notas

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

8/2026



# El Ciclo De La Violencia



El ciclo de la violencia se observa en las relaciones violentas y sigue un ciclo que puede resultar difícil de romper. A modo de ejemplo, he aquí un escenario típico:

## Fase de tensión creciente:

- El estrés, los celos, la inseguridad y/o las discusiones aumentan
- El agresor se vuelve más controlador, crítico o se irrita más fácil
- Es posible que la otra persona sienta que está intentando evitar el conflicto

## Fase de Explosión:

- La tensión llega a un punto crítico y el conflicto se convierte en maltrato
- Esto Puede Ser:
  - Violencia física
  - Amenazas Verbales
  - Acoso y comportamientos controladores en redes sociales
  - Coacción sexual
  - Destrucción de la propiedad

## La fase de la Luna de Miel:

- El agresor puede pedir perdón, llorar, poner excusas o prometer que no volverá a ocurrir nunca más.
- También pueden ofrecer regalos o ponerse más cariñosos.
- Algunos agresores culparán al estrés, al alcohol o a otras sustancias, o a otra persona.

## Fase de Calma:

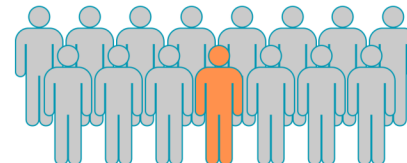
- Todo parece normal, tal vez hasta mejor que antes.
- Hay más cariño y menos discusiones.
- Puede hacer que la relación parezca que merece la pena salvarla

El periodo de calma se va haciendo más corto con el tiempo, mientras que los episodios de maltrato pueden volverse más frecuentes o más graves.

1 en 11  
CHICAS  
ADOLESCENTES



&



1 en 15  
CHICOS  
ADOLESCENTES

informó haber experimentado violencia física en una relación romántica en el último año.



Sólo **33%** de los adolescentes alguna vez le contaron a alguien sobre el abuso que les había infligido su pareja.



Adolescentes que han experimentado una relación violenta son más probablemente desarrollar depresión y ansiedad

Si usted es estrangulado una vez por su abusador, eres **750%** más probable que sea asesinado por ellos



La presencia de una arma en una situación de violencia doméstica aumenta en un **500%** el riesgo de homicidio

## Planea Con tiempo Para Estar Seguro

Cuéntele a alguien en quien confíe lo que está sucediendo, como un amigo, un familiar o compañeros escolares.

Invente una palabra clave o una señal para poder alertar a sus amigos o familiares de que necesita ayuda.

Identifique lugares seguros donde puede ir si se siente amenazado.

Memoriza números de teléfono importantes.

Utilice el sistema de amigos para que no camine solo.

Confía en sus instintos y tu juicio.

Comuníquese con agencias locales de recursos contra la violencia.



## ¿Como Puedo Ayudar?

Determinar si están en peligro físico inmediato y comuníquese con las autoridades.

Sea comprensivo y no critiques.



Ofrécete a acompañarlos a hacer una denuncia o cuando necesiten buscar servicios

Animelos a hablar con un consejero o terapeuta.

Lo más importante es **tener paciencia**. Separarse de una relación abusiva es compleja y debe hacerse en sus términos. Si deciden regresar, asegúrate que siempre puedan contar contigo.

## Recuerda Siempre:

Las relaciones sanas se construye sobre el respeto, la confianza, la honestidad y la sensación de seguridad.

Todo el mundo discute de vez en cuando, pero el maltrato nunca es una parte normal ni aceptable de una relación.

Si alguien te hace daño repetidamente y luego se disculpa sin introducir cambios duraderos, eso es una **señal de alerta**, no solo "drama de pareja".

## No Esta Solo En Esto

**SI ESTÁ EN PELIGRO, INMEDIATAMENTE LLAME AL 911**

LÍNEAS DE  
APOYO LAS  
24 HORAS

**Linea Nacional de Violencia Domestica:**

800-799-7233 o

envíe BEGIN a 88788

**PREVAIL:**

209-465-4878

RECURSOS  
ADICIONALES

**SJC Family Justice Center:**

209-468-2600

**SJC Domestic Violence Task Force:**



[Loveisrespect.org](http://Loveisrespect.org)