

¡La elección de pareja está en tus manos!

“Evita la violencia”

- ✦ Reconoce lo que te hace sentir incomodidad, tristeza o enojo.
- ✦ Escucha su postura y expresa con claridad y firmeza lo que no quieres.
- ✦ Identifica soluciones y alternativas.
- ✦ No caigas en provocaciones que podrían generar un conflicto mayor.
- ✦ Aprende formas para manejar emociones y relacionarte sin violencia.
- ✦ Si detectas señales de violencia ¡retírate!

En una relación sin violencia existe respeto, diálogo y comprensión.

¡El silencio no es buen aliado!

Decídetelo, háblalo e infórmate



Centros de Integración Juvenil, A.C.

www.cij.gob.mx

www.cij.org.mx

CIJ Contigo, Ciudad de México:

52 12 12 12

TELCIJ De amigo a amigo, Jalisco:

38 36 34 63



Centros de Integración Juvenil, A.C.

Para vivir sin adicciones

¡El amor no debe doler!

Identifica la violencia en tu relación de pareja



@cij_oficial



cij.oficial



cijcontigo



cijoficial.blogspot.mx

¿Sabías que?

La mitad de los jóvenes, tanto hombres como mujeres, sufrió al menos una situación de violencia psicológica en su noviazgo actual.

Uno de cada 5 padeció violencia física.

El 21% fue obligado por su pareja a tener relaciones sexuales.

"La violencia es gradual, cíclica y no se detiene por sí misma"

¡No te sumes a estas cifras!

¿Has notado alguna de estas actitudes en tu pareja?

- ✳ Controla lo que haces y exige explicaciones.
- ✳ Revisa tus pertenencias.
- ✳ Critica tu modo de vestir, peinar, ser.
- ✳ Frecuentemente te compara con otras personas.
- ✳ Limita tus relaciones familiares y amistades.
- ✳ Te hace escándalos en público.
- ✳ Tiene reacciones agresivas que te provocan temor.
- ✳ No respeta los límites que le has manifestado sobre tu cuerpo.
- ✳ Te presiona para tener relaciones sexuales, consumir droga, ir a algún lugar, etc.
- ✳ Te deja de hablar como forma de presión para conseguir algo.
- ✳ Es indiferente a tus comentarios y a la relación.
- ✳ Te ha jaloneado, golpeado o empujado.

No lo permitas. Pide ayuda.

En el amor no debe haber maltrato ni ofensas de ningún tipo.



En cualquier relación la comunicación y el respeto a nuestras decisiones son fundamentales.