

Cuidado de Crisis 24/7
3002 Grand Ave, Waukegan, IL
(847) 377-8088

Centros de Salud Comunitarios
Para hacer una cita, llame al
Centro de Acceso del Paciente:
(847) 377-8800

Centro de Salud Belvidere*
 2400 Belvidere Rd, Waukegan, IL

Centro de Salud Grand Avenida
 3010 Grand Ave, Waukegan, IL

Centro de Salud Libertyville
 18698 West Peterson Rd, Libertyville, IL

Centro de Salud Midlakes*
 224 Clarendon Rd, Round Lake Beach, IL

Centro de Salud North Chicago*
 2215 14th St, North Chicago, IL

Centro de Salud North Shore
 1840 Green Bay Rd, Highland Park, IL

Centro de Salud Zion*
 1911 27th St, Zion, IL

Centro de Bienestar y Salud Estudiantil del
 Área de Round Lake* (Round Lake High School)
 800 N High School Dr, Round Lake, IL
 (847) 257-1200

Los Servicios del Departamento de Salud del Condado de Lake están disponibles para todos los individuos, sin importar la raza, el color, nacionalidad, edad, sexo, incapacidades u orientación sexual. Favor de informar al personal si necesita la asistencia de un intérprete o para cualquier otra ayuda.

**El financiamiento del programa incluye una donación del Programa de Planificación Familiar del Departamento de Salud Pública del Estado de Illinois*



Parejas Seguras

Una guía para parejas

Mantente a salvo.

Cuando decides salir con alguien, es importante elegirle a alguien que será un buen amigo/a para ti. Las personas que tratan de controlarte, humillarte, u obligarte a hacer cosas no son amigos buenos ni seguros.

Tienes el derecho de:

- Que te traten con respeto
- Elegir a tus propios amigos/as
- Decirle NO a una pareja que trata de controlar tu vida... con quién hablas, adónde vas, y qué haces
- Decidir cuándo quieres estar con tu pareja y cuándo quieres hacer otras cosas
- Enojarte con alguien que te trate mal
- Tener una pareja con quien puedas hablar, quien te escuche, y quien se preocupe por tus sentimientos
- Decir NO a cariño y toques no deseados
- Hacer metas y terminar la escuela y tener una pareja que haga lo mismo
- Verte y vestirse como te sea más cómodo
- Pedir ayuda

Hazte estas preguntas:

1. ¿Te critica?
¿Te dice groserías, te humilla, o te insulta? ¿Te critica la ropa, el peso, o la apariencia?
2. ¿Se comporta como si fuera tu dueño/a?
¿Te dice con quién puedes hablar, dónde puedes ir, o con quién te puedes juntar? ¿Quiere saber dónde estás todo el tiempo? ¿Toma tu dinero y nunca te lo devuelve? ¿Maneja muy rápido a propósito para asustarte?
3. ¿Destruye tu propiedad?
4. ¿Se pone celoso/a cuando estás con otras personas?
¿Quiere que pases todo tu tiempo con él/ella?
¿Se porta como si no te tuviera confianza?
¿Te acusa de coqueta cuando solo estás siendo amigable?
5. ¿Se comporta muy severo/a?
¿Cree que es su deber decirte qué hacer? ¿Te mandonea? ¿Cree que un sexo es mejor que el otro?
6. ¿Falta a las clases? ¿Te dice que faltes a tus clases?
¿Piensa terminar la escuela? ¿Planea asistir a la universidad o conseguir un trabajo? ¿Tiene planes para el futuro? ¿Interfiere con tu tiempo de estudio?
7. ¿Usa la fuerza o la violencia para resolver sus problemas?
¿Es muy enojón/a? ¿Pierde el control por cosas pequeñas? ¿Golpea a las paredes, tira, o rompe cosas cuando está enojado/a? ¿Acoso a la gente más pequeña? ¿Abusa de los animales?
8. ¿Te ha pegado, empujado, cacheteado o estrangulado—aunque sea solo una vez?
9. ¿Tienes miedo de romper con él/ella?
¿Tienes miedo de romper con él/ella porque temes que te vaya a lastimar? ¿Alguna vez te ha dicho que se lastimará o que se matará si rompes con él/ella?
10. ¿Pertenece a alguna banda criminal?
¿Vive o se junta con personas violentas?
¿Se pone a pelear en la escuela, en casa, o en el barrio? ¿Se deja llevar por otras personas o piensa por sí mismo? ¿Se involucra en peleas de banda?
11. ¿Tiene alguna navaja, pistola, u otra arma?
¿Alguna vez ha dicho que usará un arma para vengarse de alguien? ¿Ha tenido problemas con la policía?
12. ¿Usa drogas o alcohol?
13. ¿Te obliga a tener relaciones sexuales?
¿Intenta engañarte u obligarte a hacer cosas sexuales con él/ella? ¿Tienes miedo de decir NO? ¿Te humilla si dices que no? ¿Hace bromas o comentarios sexuales que te hacen sentir incómodo/a?
14. ¿Le tienes miedo?
¿Te amenaza? ¿Pasas mucho tiempo pensando en maneras de hacer que no se enoje? ¿Haces lo que él/ella quiere en vez de lo que tú quieres hacer? ¿A veces es simpático/a y a veces muy antipático/a, como si fuera dos personas diferentes?
15. ¿Te presionan para tener niños?

Si contestaste SÍ a cualquiera de las preguntas de arriba, presta atención. Puede que estés en una relación abusiva.

A veces las personas piensan que pueden cambiarle a su pareja. Algunas personas piensan que si fueran más simpáticas, más atractivas, y mas agradables, su pareja dejaría de lastimarles.

Puede que una persona que te maltrata necesite ayuda para cambiar. **Tú no puedes cambiar a la otra persona.** Esa persona necesita buscar su propia ayuda. Es muy importante que te cuides y que no dejes que nadie te haga daño.

Eres una persona especial y mereces que te traten con respeto.

- Confía en tus sentimientos. Si algo que dice o hace se siente como malo, es probable que así sea.
- No permitas comportamiento rudo o abusivo.
- Recuerda, ¡no es tu culpa!
- Normalmente el abuso empeora. Tú no puedes cambiarlos. Ellos tienen que temer el deseo de cambiar por sí mismos.
- Habla con alguien que quiera escucharte. Puede que necesites ayuda para salir de la situación.