

Tu Seguridad Personal: Relaciones y Enamoramiento

Un **límite** es el espacio personal que mantienes entre tu y los demás. Los límites deben respetarse.

Es muy importante tener límites buenos, sanos y fuertes, saber lo que son y poder decirles a los demás.

Los límites protegen a ambas personas en la relación.

Algunas **infracciones de los límites** son pequeñas y no parecen significativas. Otras plantean serias amenazas a tu seguridad y bienestar. Algunas son tan serias que son ilegales, incluyendo el acoso, acoso sexual y agresión sexual. Consigue ayuda de un adulto de confianza en situaciones en que hayan transgresiones de límites serias.

Enamoramiento con violencia -- El engatusamiento, la fuerza y la violencia no están bien en las relaciones. La violencia de pareja es cualquier abuso o violencia física, verbal o emocional que ocurra entre enamorados. Ambos sexos pueden ser abusados. La víctima nunca tiene la culpa.

Cuidando a los amigos – Cómo ayudar

- Escucha a tu amigo. Apoya a tu amigo.
- No des consejos o ultimátum.
- Recomienda a tu amigo a buscar ayuda. Ofrece para ir con tu amigo para hablar con un adulto de confianza.
- No culpes a la víctima.
- Respeta la dignidad y las opciones de tu amigo.

Línea Nacional Contra la Violencia 1-866-331-9474

Your Personal Safety: Relationships & Dating

A **boundary** is the personal space that you keep between yourself and others. Boundaries must be respected.

It is very important to have good, healthy, strong boundaries, to know what they are and to be able to tell them to others.

Boundaries protect both persons in the relationship.

Some **boundaries violations** are small and do not seem significant. Others pose serious threats to your safety and well-being. Some are so serious that they are illegal, including harassment, sexual harassment, and sexual assault. Get help from a trusted adult in situations that involve serious boundary violations.

Dating violence -- Grooming, force and violence are not okay in relationships. Dating violence is any physical, verbal or emotional abuse or violence that occurs between dating partners. Both genders can be abused. The victim is never at fault.

Caring for Friends – How to Help

- Listen to your friend. Support your friend.
- Do not give advice or ultimatums.
- Encourage your friend to seek help. Offer to go with your friend to talk with a trusted adult.
- Do not blame the victim.
- Respect your friend's dignity and choices.

National Teen Dating Abuse Helpline 1-866-331-9474