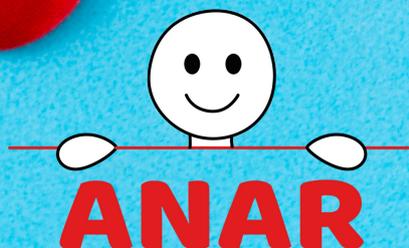


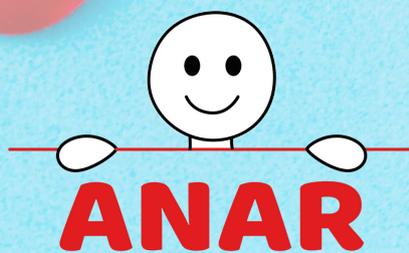
# ¿TIENE MI HIJA/O UNA RELACIÓN TOXICA?

**GUÍA PARA IDENTIFICAR, ACTUAR Y  
PREVENIR UNA SITUACIÓN ASÍ**



# ÍNDICE

- +35 señales para **detectar** si tu hija/o está viviendo una relación tóxica ..... 3
- Consejos para **actuar** ante esta situación ..... 5
- Consejos para **prevenir** esta situación ..... 7
- Líneas de Ayuda ..... 8



# SEÑALES PARA DETECTAR QUE TU HIJA TIENE UNA RELACIÓN TÓXICA

La adolescencia es una etapa de cambios, inseguridades y confusión y es importante hacer labor de prevención con vuestros/as hijos/as menores de edad ante el problema de las relaciones tóxicas antes de que se convierta en algo mucho más serio.

Por eso, es importante tener en cuenta y estar alerta ante situaciones o conductas que puedan indicar que está envuelta en una relación no sana.

## SEÑALES:

- Ha cambiado su comportamiento o estado de ánimo de manera súbita.
- Se siente presionada/o y cohibida/o en su relación.
- Está en un continuo descontrol emocional desde que tiene la relación.
- No se muestra ALEGRE, está irritable, apática, y suele padecer ansiedad casi a diario.
- Deja de salir con sus amigas/os de siempre o si lo hace TIENDE A OCULTAR SUS SALIDAS y deja de relacionarse con amigos del sexo contrario para no incomodar a su pareja.
- Ya no quiere compartir sus preocupaciones contigo como lo hacía antes y sientes que se aísla y poco comunicativa/o.
- Ya no realiza los hobbies habituales y ha cambiado en sus gustos o perdido interés por lo anterior.
- Ya no quiere salir o estar con vosotros en familia.
- Poco a poco se aísla y DEJA DE TENER CONTACTO CON SUS AMISTADES porque a él/ella no le gusta que esté con alguien que no sea él/ella y viceversa.
- Todos los planes los hace con su pareja.
- Has escuchado o te ha contado que su pareja se mete con su físico, su forma de vestir o con lo que hace.
- Ha cambiado esta manera de vestir.
- Ha bajado o subido de peso repentinamente.
- Notas que empieza a tener poca problemas con su autoestima mostrando inseguridad.
- Ha bajado su rendimiento escolar.
- Sus amigas/os han podido comentaros que la ven diferente y están preocupados.
- Está excesivamente pendiente de su imagen física
- Está constantemente conectada/o a sus dispositivos tecnológicos.

# SEÑALES PARA DETECTAR QUE TU HIJA TIENE UNA RELACIÓN TÓXICA

- No quiere presentaros a su pareja.
- Piensa que sin él/ella nada tiene sentido, tiene miedo a que le deje.
- Todo lo hace por agradarle/a.
- Es frecuente que LLORE A ESCONDIDAS.
- Notáis que se ha creado una dependencia en esa relación entre ambos/as.
- No puede estar ni un segundo sin estar con él/ella hablando por el móvil (y su pareja tampoco).
- Su pareja tiene el control de dónde y con quién está (y viceversa).
- Comparten ubicación y contraseñas. Se obsesiona por los 'me gusta' o a quien ha seguido su pareja en redes sociales.
- Has visto o te ha contado que tienen frecuentes discusiones por celos/desconfianza etc.
- No es feliz y siente que no es apoyado/a, pero es incapaz de dejarle/a porque tiene miedo a estar sola/o.
- Mitifica el amor romántico:
  - a) El amor todo lo puede y lo perdona
  - b) El amor verdadero hace cambiar a las personas.
  - c) Existe un único amor verdadero y estoy en busca de mi media naranja.
  - d) Cuando quieres a alguien debes renunciar a tu vida de antes y centrarte exclusivamente en la otra persona.
  - e) Cuanto más celoso/a es una persona, más te quiere.
- Has visto o te ha contado que en público su pareja le manda callar (y viceversa)
- Justifica que su novio tiene una historia de vida muy dura y por eso se comporta así.
- Piensa que su pareja puede cambiar por amor y por él/ella.
- Cuando los padres la/le enfrentáis a que esa relación le está haciendo daño, suele disculpar la conducta de su pareja diciendo que lo hace PORQUE SE QUIEREN MUCHO Y NO QUIEREN PERDERSE.
- Se muestra a la defensiva cada vez que habláis de las cosas que notáis que no van bien en su relación.
- En los casos más extremos, es posible que LAS CHICAS PRESENTEN MARCAS, moratones o heridas o algún signo de violencia de haber sido golpeadas pero ellas no contarán la verdad y tratarán de ocultar estas marcas o buscarán excusas para explicar cómo se lo han hecho.

# ¿CÓMO ACTUAR ANTE ESTA SITUACIÓN?

- ES IMPORTANTE QUE TRATÉIS DE ACERCAROS A ELLA/ÉL. Sin presionar, preguntadle que os cuente su problema y ofreceos para apoyarle.
- Es posible que TENGA MIEDO A HABLAR CON VOSOTROS porque crea que vais a culparla/le del problema que padece. Hacedle ver que no es culpa suya lo que le ocurre y cómo se siente pero es importante que corte cuanto antes esa relación por su bienestar y seguridad.
- Tened muy presente que se encuentra en una etapa de su vida de mucha confusión y ES VULNERABLE E INFLUENCIABLE.
- Vigilad CÓMO ESTÁ SU NIVEL DE AUTOESTIMA y hacedle saber que ella/él es una persona valiosa sólo por ser quien es. Se merece ser querida/o y bien tratada/o y por eso, si tiene un problema de este tipo, tiene que contar con vosotros. Sois los encargados de velar por su bienestar y protección.
- Hacedle saber que NO ESTÁ SOLA/O EN ESTO, que no merece que la traten así y que una relación de pareja debe estar basada en el cariño, el respeto y la comprensión. Si eso no se da en su relación de pareja, no merece la pena y debe abandonarla porque, de lo contrario, le hará mucho daño.
- Si sabes que la pareja de tu hija le está agrediendo y/o maltratando física y/o psicológicamente y él tiene 14 años o más, tiene edad penal y podéis denunciarle porque tendrá que responder de sus actos ante la justicia. Además, si vuestra hija acude en alguna ocasión con marcas de haber sido agredida, acompañadle a un centro de salud donde le hagan un parte de lesiones con el que denunciar en la comisaría más cercana.
- Cuando una mujer no es capaz de salir de una relación de pareja que la está haciendo sufrir, EXISTEN RECURSOS ESPECÍFICOS que están gestionados por profesionales que pueden ayudarle a hacerlo.
- Las Líneas de Ayuda de ANAR están para cualquier problema de un menor de edad. Si eres un adulto y necesitas ayuda psicológica, jurídica o social gratuita llámanos al 600 50 51 52 o escríbenos al chat.anar.org. Si tu hija/o quiere hablar con nosotros para que podamos ayudarla está el número 900 20 20 10 o chat.anar.org. Todas nuestras líneas son anónimas, confidenciales y activas las 24h los 365 días del año.

# ¿CÓMO PREVENIR ESTA SITUACIÓN?

- **MOSTRAOS ACCESIBLES** emocionalmente a vuestra hija/o para que sea capaz de acercarse a vosotros ante cualquier problema o dificultad que se le presente.
- Hacedle saber que **ES IMPORTANTE POR EL SÓLO HECHO DE EXISTIR**. Es una persona valiosa que merece ser bien tratada y querida.
- **TRANSMITIDLE QUE EL RESPETO HACIA EL OTRO Y HACIA UNO MISMO** es necesario para establecer relaciones sanas. Si se respeta, los demás también lo harán.
- **ENSEÑADLE A SER ASERTIVA/O** a la hora de resolver sus conflictos. Es importante decir y expresar lo que se siente o con lo que no se está de acuerdo hablando desde los sentimientos y en primera persona.
- Es muy importante que se vaya formando, ya desde pequeña, una **AUTOESTIMA SALUDABLE**. Para ello, transmitidle mensajes sobre lo importante que es ella para vosotros y las cualidades positivas y negativas que tiene como persona.
- Es importante resaltar lo positivo y tratar de trabajar para mejorar lo negativo pero sin obsesionarse.
- Enseñadle que **NADIE DESDE FUERA PUEDE HACERLA FELIZ NI INFELIZ**. Es ella/él misma/o quien tiene la capacidad de aceptarse, quererse y procurarse una vida dichosa.
- **MOSTRAOS COMO MODELO** de pareja que sabe resolver los conflictos desde el respeto y la tolerancia. Si ha estado presente cuando habéis discutido, debe estar presente cuando os reconciliéis.
- Dejadle siempre muy claro que **EL AMOR NO ES SINÓNIMO DE SUFRIMIENTO** y que las relaciones de pareja deben estar basadas en el cariño, el respeto y la comprensión entre los dos miembros de la pareja.

**Para trabajar con chicas adolescentes desde la prevención, es necesario transmitir mensajes como:**

- Nadie tiene ningún derecho a tratar mal a nadie. Todos/as somos importantes por el mero hecho de existir. Nunca debe permitir que nadie la humille o menosprecie y mucho menos, en una relación de pareja.
- Una relación de pareja debe estar basada en el cariño, la comprensión y el respeto. Si no es así, algo falla y lo mejor es cortar la relación cuanto antes.
- Aunque se tenga una relación de pareja, no hay por qué dejar de lado las amistades que nos importan. Estas amistades nos ayudarán a sentirnos bien con nosotras mismas y a enriquecer nuestra relación de pareja.
- Cuando están ante un problema en el que está comprometida su seguridad o bienestar, deben contárselo a sus padres. Ellos son quienes mejor pueden apoyarla y ayudarle a buscar soluciones.

# LÍNEAS DE AYUDA ANAR

## ¿Necesitas ayuda?

Si consideras que necesitas consultar sobre este tema con alguien que te pueda ayudar, puedes comunicarte con nosotros para buscar orientación y puedes hacerlo a través de nuestro servicio de Chat ANAR (en [anar.org](https://anar.org))

Si eres un adulto que necesita ayuda sobre un menor de edad llama al teléfono de La familia y los Centros Escolares (600 50 51 52), que es gratuito, confidencial, funciona 24 horas todos los días de la semana y está atendido por un equipo de profesionales (psicólogos, trabajadores sociales y abogados).

**Más información y consejos en [anar.org](https://anar.org)**



@fundacionanar