

# BUILDING HEALTHY RELATIONSHIPS

## A GUIDE FOR TEENS



**MARICOPA  
ASSOCIATION of  
GOVERNMENTS**

302 North 1st Avenue, Suite 300, Phoenix, AZ 85003  
Phone: 602-254-6300 ❖ [www.mag.maricopa.gov/dv](http://www.mag.maricopa.gov/dv)

## HEALTHY RELATIONSHIPS

### Healthy relationships involve:

- ❖ Mutual respect
- ❖ Trust
- ❖ Honesty
- ❖ Support
- ❖ Fairness and equality
- ❖ Separate identities
- ❖ Good communication

### Healthy relationships DO NOT involve:

- ❖ Insults and put downs.
- ❖ Acting very jealous of other people who pay attention to you.
- ❖ Constantly checking in on you and wanting to know where you are and what you are doing.
- ❖ Breaking or hitting things when they get angry.
- ❖ Keeping you from your family and friends.
- ❖ Threatening to hurt themselves if the other person wants to break up with them. If you decide to break up and something happens, it is not your fault.
- ❖ Getting hit, pushed, or hurt by the other person.
- ❖ Blaming you for their problems.
- ❖ Being pressured into sex or having a child.
- ❖ Controlling your money.
- ❖ Drug abuse.
- ❖ Alcohol abuse.

## WHAT CAN YOU DO?

### What can you do if you, your friends or family members are in an abusive relationship?

Safety is very important. If you need help, find someone to help you. If you decide to break up, remember these safety tips:

- ❖ Get friends and family to be around when the abuser is there.
- ❖ Try not to be alone with an abuser.
- ❖ Avoid alcohol and drugs.
- ❖ Have a code word that trusted friends and family know you will use when you need help.
- ❖ Vary routes and schedules if you think that you might be followed.
- ❖ DON'T DO IT ALONE! THERE ARE A LOT OF PEOPLE WHO CAN HELP!

### What to do if you see fighting in your house:

- ❖ Remember to stay **SAFE**
  - S**tay out of the fight.
  - A**sk for help.
  - F**ind someone who will listen and keep telling people until someone will help you.
  - E**xpress your feelings by talking to someone you trust.

## IF SOMEONE IS HURT OR IN DANGER, CALL 9-1-1.

### How to help a friend who is being abused:

- ❖ Listen, don't judge.
- ❖ Tell him/her that the abuse is not his/her fault.
- ❖ Make sure he/she knows he/she is not alone.
- ❖ Explain that relationship abuse is a crime.
- ❖ Suggest a safety plan in case of an emergency (see above).
- ❖ Encourage your friend to talk to a trusted adult.
- ❖ Get help and advice.

## WHO CAN YOU GO TO FOR HELP?

Find someone you trust who can help you. This person can be a family member, friend, friend's parent, teacher, school nurse, social worker or counselor, coach, religious leader, doctor, police officer, or fire fighter.

### If you need to talk, call:

Teen Lifeline	602-248-TEEN (8336) 1-800-248-TEEN (8336)
Boys & Girls Town National Hotline	1-800-448-3000
EMPACT – Crisis Hotline	480-784-1500

### If you see the adults you live with in an unhealthy relationship, call:

PATCHS (Ask for PATCHS Child Specialist)	602-534-2120
--	--------------

### If you are in an unhealthy relationship, call:

Arizona Coalition Against Domestic Violence	1-800-782-6400
---	----------------

### If you are being abused, call:

ChildHelp USA	1-800-422-4453
---------------	----------------

This document is available in alternative formats. Please contact 602-254-6300 for more information. This project was supported by grant No. AD030147-006, awarded by the Governor's Division for Women. Points of view in this document are those of the author and do not necessarily represent the official position or policies of the Governor's Division for Women.

# CONSTRUYENDO RELACIONES SEGURAS

## UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES



**MARICOPA  
ASSOCIATION of  
GOVERNMENTS**

302 North 1st Avenue, Suite 300, Phoenix, AZ 85003  
Phone: 602-254-6300 ❖ [www.mag.maricopa.gov/dv](http://www.mag.maricopa.gov/dv)

## RELACIONES SALUDABLES

### Relaciones saludables involucran:

- ❖ Respeto mutuo
- ❖ Confianza
- ❖ Honestidad
- ❖ Apoyo
- ❖ Justicia e igualdad
- ❖ Identidades separadas
- ❖ Buena comunicación

### Relaciones saludables NO incluyen:

- ❖ Insultos y malas palabras.
- ❖ Celos de otras personas que te prestan atención o se fijan en ti.
- ❖ Vigilancia constante y queriendo saber donde estás y que estás haciendo.
- ❖ Quebrar o golpear cosas cuando alguien se enoja.
- ❖ Evitar que veas a tu familia o amistades.
- ❖ Amenazar herirse si la otra persona quiere romper relaciones con ellos. Si decides romper la relación y algo sucede, no es tu culpa.
- ❖ Que la otra persona te pegue, empuje, o te lastime de cualquier forma.
- ❖ Culpándote a ti por sus problemas.
- ❖ Presionarte a relaciones sexuales o a tener un bebé.
- ❖ Control de tu dinero.
- ❖ Abuso de drogas.
- ❖ Abuso de alcohol.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

### ¿Qué puedes hacer si tú, tus amistades, o miembros de tu familia están en una relación abusiva?

La seguridad es importante. Si necesitas ayuda, encuentra alguien que te ayude. Si decides terminar la relación, recuerda estos consejos de seguridad:

- ❖ Consigue que amistades y familiares estén presentes cuando el abusador está allí.
- ❖ Trata de no estar sola con el abusador.
- ❖ Evita alcohol y drogas.
- ❖ Ten una palabra clave que tus amistades de confianza y familia sepan que usarás cuando necesites ayuda.
- ❖ Varía rutas y horarios si crees que pudieras ser seguida.
- ❖ ¡NO LO HAGAS SOLA! ¡HAY MUCHA GENTE QUE PUEDE AYUDAR!

### Que hacer si ves a alguien pelear en tu casa:

Recuerda mantenerte segura

- ❖ No te metas en el pleito.
- ❖ Pide ayuda.
- ❖ Encuentra a alguien que te escuche y sigue diciéndole a alguien hasta que te ayuden.
- ❖ Expresa tus sentimientos hablando con alguien en quien confías.

### SI ALGUIEN ESTÁ HERIDO O EN PELIGRO, LLAMA 9-1-1.

### Como ayudar a una amistad que está siendo abusada:

- ❖ Escucha, no juzgues.
- ❖ Dile a ella/él que el abuso no es su culpa.
- ❖ Asegúrate de que ella/él sepa que no está solo o sola.
- ❖ Explícale que el abuso en una relación es un crimen.
- ❖ Sugiere un plan de seguridad en caso de una emergencia (vea arriba).
- ❖ Anime a su amistad a hablar con un adulto de confianza.
- ❖ Consiga ayuda y consejo.

## ¿A QUIÉN PUEDES ACUDIR EN BUSCA DE AYUDA?

Encuentra a alguien en quien puedes confiar que te pueda ayudar. Esta persona puede ser un familiar, amistad, padre o madre de una amistad, enfermera escolar, trabajadora social o consejera, entrenador, líder religioso, doctor, oficial de la policía, o bombero.

### Si necesitas hablar con alguien, llama:

Teen Lifeline	602-248-TEEN (8336)
	1-800-248-TEEN (8336)
Boys & Girls Town National Hotline	1-800-448-3000
EMPACT – Crisis Hotline	480-784-1500

Si ves a adultos que viven en una relación no saludable, llama:  
PATCHS (Pregunta por especialista PATCHS para niños) 602-534-2120

### Si estás en una relación no saludable, llama:

Arizona Coalition Against Domestic Violence 1-800-782-6400

### Si estás sufriendo abuso, llama:

Este documento está disponible en formatos alternativos. Por favor llame a 602-254-6300 para más información. El proyecto fue apoyado por la subvención No. ADO30147-006, entregada por la División Para Mujeres de la Oficina de la Gobernadora. Los puntos de vista en este documento son los del autor y no necesariamente representan la posición oficial o políticas de la División Para Mujeres de la Oficina de la Gobernadora.