

## Nuestro propósito

### *Declaración de objetivos:*

*La misión de **El Coraje es Cambio** es ponerle fin al ciclo generacional del abuso y la violencia en contra de los niños, la juventud, y los adultos para crear comunidades sin violencia y desarrollar relaciones humanas saludables. **El Coraje es Cambio** procura dirigir todas las causas y efectos de la violencia y abuso en las vidas de individuos a través de educación, comunicación, y participación de la comunidad.*

### *La filosofía:*

*Respeto y aprobación son esenciales en la construcción de comunidades saludables. Nuestra filosofía es que las comunidades saludables sirvan como sistemas de apoyo. Adultos con apoyo, demuestran que pueden ser mejores y más conscientes padres. Si los padres sanos, que tienen buen apoyo, forman parte de una verdadera comunidad, pueden servir como sistema de apoyo y ejemplo positivo no sólo a sus propios hijos, sino para otros niños necesitados en su comunidad. Educar a nuestros hijos y la construcción de la comunidad garantiza un cambio real.*



## Cómo ayudar a sus amigos

Escuche, Escuche, Escuche.

Utiliza respuestas como: “entiendo.”

No juzgue.

No de soluciones de inmediato, primero escuche.

Ayude a crear un plan de seguridad.

Destacar la importancia que tienen el derecho a separarse si están preparados.

Asegúrese de que entienden que la violencia no es su culpa, independientemente de lo que hicieron ó hayan dicho.

Darles información sobre el perfil de la violencia y el riesgo de la misma.

Darles los números de teléfono y recursos de información sobre los refugios y las líneas directas de ayuda.

Seguir siendo su amigo, incluso si se remonta al autor del crimen ó perpetrador.

Siempre llamar a la policía si usted es testigo de un acto de violencia

Emergencia 911

Línea directa nacional de violencia doméstica: 1-800-799-7233

Línea directa nacional de violencia infantil: 1-800-422-4453, TDD 1-800-222-4453

Línea Nacional de Suicidio Adolescente: 1-800-784-2433 o 1-800-273-8255, TTY 1-800-799-4889

Safe 2 Tell 1-877-542-7233, <http://www.safe2tell.org>

Safehouse contado de Boulder línea directa de crisis las 24 horas: 303-444-2424, <http://bouldercountysafehouse.org>

Crossroads Safehouse contado de Larime línea de crisis las 24 horas: 970-482-3530, gratuito 1-888-541-7233 <http://www.crossroadssafehouse.org>

Safehouse Denver línea de crisis las 24 horas: 303-318-9989, <http://www.safehouse-denver.org>

Programa de asistencia a las víctimas del contado de Archuleta, Pagosa Springs, CO: 970-264-9075, <http://www.acvap.org>

Southwest Safe House: 970-259-5443 [www.movingtoendsexualassault.org](http://www.movingtoendsexualassault.org)



# CORAJE *es Cambio*

**Detener el silencio,  
poner fin al ciclo de  
violencia**

**¿Sabe de  
una relación  
malsana?**

**Escuchar, preocuparse y  
respetar**

[www.courageischange.org](http://www.courageischange.org)

**PO Box 270323**

**Louisville, CO 80027**

**303-494-5828**



## Las señales de advertencia

1. ¿Su pareja dice cosas que te lastima? ¿Te llama nombres? ¿Te imita o ignora?
2. ¿Te han dicho cosas que su familia o amigos les han dicho sobre usted?
3. ¿Es su pareja más posesiva o celosa que otros? ¿Es que se enoja cuando usted se divierte sin él?
4. ¿Es que habla de romper con su pareja cuando haces algo que no le gusta?
5. ¿Su pareja ha sido agresiva o insistente sobre las relaciones sexuales?

## Señales de peligro

1. ¿Su pareja dice que confía en ti, pero te acusa de coquetear o de andar con otros? ¿Dice que no se pondría celoso si no te ama tanto?
2. ¿Al comprobar en ti, se presenta en lugares que usted ha dicho que iba estar?
3. ¿Su pareja, hace el seguimiento de su tiempo? ¿Pregunta cuánto tiempo te llevas en llegar a algún lugar?
4. ¿Él te aísla de tu familia y amigos? ¿No le gusta a tu mejor amiga o dice que ella ha dicho algo malo sobre usted?
5. ¿Él te ha empujado, te ha dado bofetadas, patadas, puñetazos, o ha gritado a usted?
6. ¿Él dice que sabes lo que le hace loco y lo haces de todos modos, por lo que es tu culpa? ¿Haces excusas para las acciones de su pareja, diciendo que “él no quiso decir que” o “se le molestó”?
7. ¿Su pareja ha forzado a usted de tener relaciones sexuales?

## Mitos sobre la violencia de pareja

<b>FALSO</b>	<p>La violencia en las relaciones de parejas rara vez ocurre.</p> <p><b>FALSO</b></p> <p>Las estadísticas muestran que una de cada tres relaciones son violentes físicamente, emocionalmente ó verbalmente. Esto es cierto en las relaciones entre personas del mismo sexo así como las relaciones heterosexuales.</p>	<b>FALSO</b>
<b>FALSO</b>	<p>La violencia en las citas románticas sólo ocurre con el uso de drogas ó en las familias pobres o “malas.”</p> <p><b>FALSO</b></p> <p>La violencia de pareja ocurre con o sin el uso de drogas o alcohol. Los abusadores son ricos, pobres, y intermedios. Muchos provienen de lo que se ve como “familias respetables.” Pueden ser una persona religiosa, un buen deportista, o un buen estudiante.</p>	<b>FALSO</b>
<b>FALSO</b>	<p>La violencia en las citas románticas significa una pareja teniendo una “lucha.”</p> <p><b>FALSO</b></p> <p>La violencia de pareja es acerca de una pareja que abusa, controla, amenaza y / o agrede a otra. Esto es cierto en las relaciones entre personas del mismo sexo así como las relaciones heterosexuales.</p>	<b>FALSO</b>
<b>FALSO</b>	<p>La violencia en las citas románticas es un hecho aislado.</p> <p><b>FALSO</b></p> <p>Es un patrón de abuso y control. Una vez que se comienza casi nunca se detiene.</p>	<b>FALSO</b>
<b>FALSO</b>	<p>Quienes maltratan no pueden evitarlo. Acaban de perder el control.</p> <p><b>FALSO</b></p> <p>A menudo, ellos encuentran una excusa para su comportamiento como de beber demasiado mucho. A menudo le echan la culpa a su víctima, sino que utilizan la manipulación y comportamientos de control cuando están sobrios. Ellos asaltan porque se pueden salir con la suya.</p>	<b>FALSO</b>

## Las etapas de abuso en citas románticas

**Etapa 1-**Una persona abusiva, normalmente comienza de ejercer control sobre otra persona por la crítica de su pareja. El autor del abuso poco ejerce más de control, y se demuestra celoso amenazado, posesivo, y más tarde pasa a ser verbalmente, psicológicamente, y físicamente abusivo. En cambio la víctima muy a menudo acepta culpa para los problemas de la relación, siente vergüenza y se somete a la obediencia, tratando de no provocar argumentos.

**Etapa 2-**Incluso, el comportamiento puede ser gradual. Un argumento puede convertirse en gritos y un empujón o una cachetada. Los próximos argumentos pueden escalar a unos verdaderos asaltos verbales, físicas y / o sexuales. Por otro lado, muchas veces la víctima ya no puede tolerar la ansiedad que aumento y podría responder con un contra-ataque verbal o físico. En muchos casos, esto provocará un asalto más intenso. Si esto ocurre, es el momento más peligroso para una víctima a salirse de la relación. Es muy a menudo este el momento cuando un abusador recurre al homicidio.

**Etapa 3-**Un abusador intentará muchos comportamientos para fomentar la víctima a permanezca en la relación. Él / ella intentaran dar regalos, serán agradables y se disculparan, prometen cambiar, muestran arrepentimiento, y prometen buscar ayuda (sin seguimiento). No es raro que pidan otra oportunidad. El abusador tiende a pretender en absoluto que no pasa nada, y que el incidente fue un argumento normal. Si la víctima no deja la relación esta tiende a seguir girando en el mismo ciclo una y otra vez.