

# PROGRAMA FAMILIAS FUERTES

FEBRERO 2024 | VOL. 7, NUM. 2



## LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES: SEÑALES Y PELIGROS

Obtenido y adaptado de University of Utah Health

El mundo celebra el mes del amor y la amistad en febrero, pero también es el mes de la concientización de la violencia en el noviazgo adolescente. Las citas entre adolescentes son habituales e incluso pueden ser saludables para el desarrollo emocional y social. Pero es fundamental que los adolescentes aprendan pronto las señales y los riesgos de una relación poco saludable.

La violencia en el noviazgo es más común de lo que piensas, especialmente entre adolescentes y adultos jóvenes: 1 de cada 3 adolescentes estadounidenses experimentará abuso físico, sexual o emocional por parte de alguien con quien tienen una relación antes de convertirse en adultos. Y casi la mitad (43%) de las mujeres universitarias estadounidenses informan haber experimentado comportamientos violentos o abusivos en las citas.

### PELIGROS DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES

"Los adolescentes están en sus años de formación", dice la doctora Kristin Francis, psiquiatra de niños y adolescentes en el Instituto Huntsman de Salud Mental. "Estar expuestos a la violencia en el noviazgo tan pronto en sus vidas puede tener consecuencias perjudiciales, tanto física como psicológicamente".

Según un estudio reciente, las consecuencias más comunes de la violencia en las citas entre adolescentes son "baja autoestima, síntomas depresivos, trastornos psiquiátricos, abuso de drogas, conductas sexuales de riesgo y bajo rendimiento académico."

Más allá de esos riesgos, los datos muestran que la violencia en las citas también puede perpetuar el ciclo de abusos.

### SEÑALES DE LA VIOLENCIA EN EL NOVIAZGO ENTRE ADOLESCENTES

La violencia entre adolescentes no siempre es obvia, y las víctimas que se sienten avergonzadas a veces intentan ocultar las señales de abuso. Reconocer tanto las señales evidentes como las más ocultas puede salvar vidas. Preste atención a quienes:

- Se aíslan de amigos y familiares
- Su pareja les menosprecia o humilla con frecuencia.
- Muestran señales de lesiones, como moretones, arañazos y huesos rotos.
- Su pareja es extremadamente celosa
- Tiene una pareja con intensos cambios de humor y arrebatos explosivos.

También es importante vigilar otras formas de abuso en las relaciones, que pueden incluir el abuso emocional y verbal, el abuso financiero, el abuso digital y el acoso.

"El maltrato puede adoptar muchas formas distintas y no siempre es evidente", afirma Francis. "Esté atento a cualquier cambio en el comportamiento y cree un espacio para conversaciones sin prejuicios. Haga saber a los adolescentes que no tienen por qué sentirse avergonzados o solos: hay ayuda disponible."

### CÓMO AYUDAR

Todos podemos ayudar a prevenir la violencia entre parejas adolescentes dando un buen ejemplo de cómo son las relaciones sanas, comunicativas y respetuosas. Podemos denunciar los malos tratos cuando los vemos en la televisión, en la música o en la gran pantalla.

"Reducir el estigma del maltrato es muy importante para prevenirlo y ayudar a alguien a escapar de él", afirma Francis. "Hacer preguntas difíciles como: '¿Te sientes seguro con tu pareja?' o '¿Te están haciendo daño?' realmente puede salvar vidas y encaminar a nuestros jóvenes adultos hacia relaciones sanas".

Si cree que alguien que conoce está sufriendo violencia en el noviazgo, acérquese a él y pregúntele si puede ayudarlo a encontrar el apoyo que necesita. Pregúntele si se sienten seguros y, si no es así, ayúdeles a crear un plan de seguridad.

Si sufre violencia en el noviazgo, pida ayuda. Hable con un amigo, familiar, compañero de trabajo o terapeuta de confianza.

Por lo demás, existen varios recursos para ayudar a las personas a reconocer y escapar de las relaciones abusivas, como la National Domestic Violence Hotline- 1 (800) 799-7233, The National Dating Abuse Helpline 1-866-331-9474 National Sexual Assault Hotline- 1 (800) 656-4673

LoveIsRespect.org El amor es respeto- Es una colaboración entre Break the Cycle y la Línea Nacional de Ayuda contra el Abuso en las Citas, este recurso web proporciona información y recursos sobre la violencia en las citas y actitudes y relaciones saludables para los jóvenes. El sitio incluye una descripción general del problema (por ejemplo, señales tempranas de advertencia, tipos de abuso, el ciclo del abuso), cuestionarios para que los adolescentes determinen si están experimentando o infligiendo abuso, una función de chat en vivo que conecta a los jóvenes con un defensor de pares las 24 horas. /7, vídeos, un blog y más. Además del chat en vivo, Love is Respect conecta a los jóvenes con la Línea Nacional de Ayuda contra el Abuso en las Citas al 1-866-331-9474 o 1-866-331-8453. Los jóvenes también pueden pedir ayuda enviando un mensaje de texto con la palabra "loveis" al 22522.

# ¡HICA!

## Temas de Interés

- La Violencia En El Noviazgo Entre Adolescentes: Señales y Peligros
- Anuncios
  - ¡SU OPINIÓN IMPORTA!
- Noticias alrededor de ¡HICA!
  - Compass -Latinx@Work
  - Impuestos 2024
  - Clases de Inglés y Cívica
- Recursos y Anuncio Comunitario
  - Clases de Inglés
  - Clases Comunitarias
  - Recursos de Alimentos

## Anuncios

### ¡SU OPINIÓN IMPORTA!



La encuesta ¡SU OPINIÓN IMPORTA! es parte de una evaluación de las necesidades comunitarias del condado de Jefferson, Alabama. La información ayudará a mejorar la salud en los próximos años. Su información ayudará a identificar temas claves que debemos abordar en el condado de Jefferson para mejorar la salud y calidad de vida.

Esta encuesta está disponible en el siguiente sitio web:

<https://www.surveymonkey.com/r/YJFR8BW>

La encuesta toma aproximadamente 15 minutos para completar.

¡Su opinión importa! Se realizará en colaboración con el sistema de salud pública local y es coordinado por el Departamento de Salud del Condado de Jefferson.



# ¡HICA! Compass

Navegue hacia su próxima aventura

Un curso semanal diseñado para que amplíes tu visión de tus habilidades para el trabajo y a obtener o reforzar, aquellas habilidades digitales que vayas a necesitar para el trabajo

Primera Sesión en Pelham Public Library a las 6:00 pm el

Jueves 15 de Febrero

Escanee este código QR si esta interesado



**CONDICIONES:**

- 18 años o más
- Comprometirse con las clases
- Capacidad para trabajar en los EE.UU.

Contacta con nosotros:

Aquiles Villareal  
avillarealehicaalabama.org  
251-355-4660



Programa Compass -Latinx@Work

Una mirada que enriquece las oportunidades en el mundo laboral para la comunidad latina en los Estados Unidos de América Compass como programa de formación en cultura del trabajo, tuvo su sesión inaugural en julio de 2023, con la Primera Cohorte. En esta ocasión, la Segunda Cohorte, tendrá su primera sesión el jueves 15 de febrero, a partir de las 6:00 p.m., en la Biblioteca Pública de Pelham, actividad a la que invitamos a todos los interesados completando la forma de interés a través del código o en el link de esta nota, y así poder inscribirse para esta Segunda Cohorte.

¿Qué es y qué se busca con el Programa Compass? Este Programa forma parte del catálogo de actividades que desarrolla ¡HICA! en beneficio de la comunidad latina de Alabama, concentrando en este caso particular alguno de los esfuerzos que lleva adelante el Programa de Empoderamiento Comunitario (ECP) a través del Desarrollo de Fuerza Laboral (Workforce), para que nuestra comunidad pueda tener acceso a información útil que les permita potenciar su interés en obtener un empleo, cambiar de empleo o tratar de crecer dentro de la organización en la que se encuentra trabajando en la actualidad. Compass se inscribe en el Programa Latinx@Work (L@W) patrocinado por UnidosUS. Con Compass, el participante podrá obtener una perspectiva fresca, acompañándolo en la revisión de útiles herramientas que nos permitan enfrentar de forma atractiva y provechosa el siempre angustioso tránsito hacia un nuevo empleo o posición laboral, de esta forma el participante podrá revisar sus habilidades y competencias para el trabajo, obteniendo así una experiencia que le ayudará a crecer en su autoimagen, autoconfianza y mejorar así las oportunidades para un mejor empleo.

Revisaremos temas que van desde Inteligencia Emocional en el trabajo hasta obtener una útil mirada de herramientas digitales como Excel, PowerPoint o Canvas, pasando por interesantes conversaciones de cómo enfrentar el reto de una entrevista de trabajo o la preparación de un resume - curriculum -. Los inmigrantes en cualquier parte del mundo requieren obtener una perspectiva lo más cercana posible a la realidad laboral del país que los acoge, por lo cual Compass en este caso es un programa diseñado especialmente para transitar ese camino de evaluación de aspectos fundamentales de la cultura laboral de los Estados Unidos de América, no solamente para los nuevos inmigrantes, sino también para aquellos que tienen años establecidos en este país. En un ambiente cálido y agradable como reconocemos los espacios de la Biblioteca Pública de Pelham, estaremos por 6 semanas disfrutando este recorrido, a través de dos sesiones semanales; una presencial en la sede de la biblioteca y la otra virtual desde la comodidad de nuestra casa.

Así que no lo pienses más, acompáñanos a partir del 15 de febrero, las 6:00 p.m., en la Biblioteca Pública de Pelham para que juntos revisemos cómo puedes obtener un nuevo empleo o mejorar tu visión sobre tu empleo actual. ¡¡¡Te esperamos!!!

# ¡HICA! TAXES 2024



PROGRAME YA SU CITA AQUÍ



Scan me

O comuníquese al (205) 942-5505

**ENERO 24 - ABRIL 11**

**CLASES DE INGLÉS Y CÍVICA EN PREPARACIÓN PARA LA CIUDADANÍA**

PROXIMOS CURSOS:  
CADA CURSO ES DE 10 SEMANAS

- 12 DE FEBRERO
- 13 DE FEBRERO

REGÍSTRASE AQUÍ

PARA MÁS INFORMACIÓN LLAME AL (205) 942-5505

## Eventos y Recursos Comunitarios

# CLASES DE INGLÉS GRATIS

MIÉRCOLES 9:00-11:00 AM 6:00-7:30 PM

HUNTER STREET BAPTIST CHURCH

CUIDADO DE NIÑOS GRATIS

JANUARY 10- MAY 22

2600 John Hawkins Parkway, Hoover, AL 35244  
205.739.5348  
Hunter Street ESL

### Clases Comunitarias en español

Clases en español gratuitas. ¡Todos son bienvenidos!

Jan. 31 thru Apr. 17  
Wednesdays 6:30 - 7:30 PM  
INTO UAB Center, 2nd floor

Recuerda traer esta imagen contigo si no eres un estudiante de UAB.

Please email evarnhuds@gmail.com for more information!



**Foodbag Giveaway**  
**Thursday, February 15<sup>th</sup> 4pm – 5:30pm**

Our Outreach Ministry is giving away one bag of food per family on Thursday, February 15<sup>th</sup> from 4:00 pm – 5:30 pm.

La Iglesia Episcopal San Francisco de Asís estará regalando comida el jueves 15 de febrero a las 4:00 p.m. hasta las 17:30 Las puertas no se abrirán hasta las 16:00 horas. Si tiene una caja o una bolsa de supermercado reutilizable, tráigala. 3545 Cahaba Valley Road, Indian Springs, AL 35124.

Para más información y opciones de bancos de comida en Alabama Central, escanea el código QR.