



CONCIENTIZACIÓN Y PREVENCIÓN VIOLENCIA DOMÉSTICA, AGRESIÓN SEXUAL Y MALTRATO DE MENORES

ABUSO

EL ABUSO DOMÉSTICO (VIOLENCIA) se define como un patrón de comportamiento tóxico (verbal, físico, emocional, sexual, psicológico, financiero, etc.) en cualquier relación donde una persona aplica y mantiene su poder y control sobre su pareja. Todos podemos experimentar el abuso bien sea como víctimas o como agresores independientemente de identidad de género u orientación sexual, y las relaciones abusivas no comienzan así. Para los fines de este documento, tratamos el tema de las relaciones dentro de una escala de prácticas entre saludables y no saludables.

LAS RELACIONES SALUDABLES MUESTRAN SIGNOS DE:

RESPECTO Y CONFIANZA: La pareja valora el tiempo del uno y otro, las decisiones, y la privacidad, y se hablan uno al otro de manera que no menosprecia o descalifica las opiniones de su pareja.

IGUALDAD Y APOYO: Los objetivos y las necesidades de ambos son consideradas al momento de tomar decisiones, ambos se dan ánimo y validez.

BUENA COMUNICACIÓN: Ambos se sienten suficientemente seguros para expresar sus sentimientos, ambos escuchan atentamente y se esfuerzan para resolver los conflictos de manera respetuosa cuando surgen.

LÍMITES PERSONALES: Ambos se sienten libres de tener sus propios intereses, pasatiempos, y amistades. Ambos pueden expresar sus límites en lo que se refiere al paso y a la intensidad de la relación.



LAS RELACIONES NO SALUDABLES Y/O ABUSIVAS PUEDEN MOSTRAR SIGNOS DE

FALTA DE RESPETO: Ignorar los límites personales y sexuales ya establecidos, ser infiel, hacer que la pareja llegue tarde a eventos importantes o interferir con su educación/trabajo.

AISLAMIENTO: Desanimar a la pareja de pasar el tiempo o comunicarse con amigos y familia, no permitirles que salgan al público sin estar acompañado(a) de la otra pareja.

DESCONFIANZA: Monitorear la comunicación telefónica, los “me gusta” o mensajes en las redes sociales, insistiendo en saber la ubicación de su pareja en todo momento.

MENOSPRECIO: Hacer comentarios que hacen que una pareja se sienta mal acerca de su propia inteligencia, apariencia, opiniones, o su capacidad de ser amado(a).



CONSENTIMIENTO:

El **consentimiento** es el permiso para participar en una actividad sexual que es **dado de manera libre y entusiasta**, específica al momento y a la situación, y es dado en todas las etapas de la interacción sexual. La falta del consentimiento se puede inferir cuando una persona usa la fuerza, amenaza con el uso de la fuerza, amenaza con repercusiones o chantajes, coerce o usa la agresión para lograr su fin deseado.

Si alguien está dormido(a), inconsciente o bajo la influencia de las drogas y/o alcohol, **no puede dar su consentimiento**. Especialmente si estas participando en una actividad sexual con una nueva pareja, es recomendado que el alcohol y no las drogas no estén involucradas.

Las leyes estatutarias sobre la violación asumen que todas las actividades sexuales con individuos por **debajo de la edad de consentimiento** son coercitivas. Esto es verdad incluso si todas las partes creen que su participación es voluntaria. Las edades de consentimiento varían dependiendo del país o estado. En los Estados Unidos, varía de estado a estado, pero típicamente es entre los 16 – 18 años.

El **consentimiento puede ser retirado en cualquier momento**, antes o durante el sexo. El consentimiento para un acto sexual no significa que alguien da el consentimiento para todos los otros actos sexuales (sexo oral vs. sexo vaginal, sexo vaginal con un condón vs. sin un condón).



PARA REFLEXIONAR:

Todos merecemos estar en relaciones saludables y las relaciones no son perfectas—cuando estés pensando acerca de tus propias relaciones, considera lo siguiente:

¿QUÉ QUIERES DE TUS RELACIONES? ¿Cómo te sientes sobre tus relaciones? ¿Qué tipo de pareja, padre y jugador quieres ser?

RESUELVE LOS CONFLICTOS utilizando la comunicación y el respeto, y con el objetivo de entender el punto de vista de la otra persona. Esto incluye comunicar tus necesidades, tus expectativas, y tus límites personales, al igual que entender que puede existir un posible desequilibrio en la relación, incluyendo el cómo esos desequilibrios pueden afectar a la disposición de alguien enfrentarte o a los comportamientos problemáticos de la relación.

A VECES, LAS RELACIONES SIMPLEMENTE NO RESULTAN, SIN NADIE TENER LA CULPA—Y ESO ESTA BIEN. Las personas se alejan, tienen diferentes intereses, prioridades, etc. Recuerda practicar el cuidado personal positivo, y que no es tu trabajo “salvar” a alguien que necesite ayuda profesional. Recuerda que la única persona que puedes controlar en una relación es **A TI MISMO**.

SE UN ESPECTADOR POSITIVO eligiendo no ignorar los casos de violencia doméstica, agresión sexual, y maltrato de menores. Si alguien que conoces se ve afectado(a) por un abuso, se comprensivo, no crítico, y escucha; anímalos a usar los recursos.

RECUERDA que nadie elige de manera voluntaria ser una víctima de la violencia doméstica, la agresión sexual, o el maltrato de menores, y muchos de ellos que se han escapado de la violencia doméstica no tienen acceso inmediato a los recursos para ayudarles con sus necesidades básicas (sin mencionar alojamiento y representación legal.) Considera ofrecerles tu marca, tiempo, y/o recursos.

BUSCAR Y RECIBIR AYUDA puede ser hecho de manera confidencial a través de grupos confidenciales terceros, como la Línea de Ayuda de Grandes Ligas para Jugadores, Parejas y Familiares, 844-336-0605 y el Programa de Bienestar de Ligas Menores para Jugadores y Familiares, 651-430-3383. Ambas líneas ofrecen apoyo específicamente a los jugadores en este espacio.



¿PREGUNTAS?

Para más información acerca de los servicios, por favor contacta a **Lilah Drafts-Johnson**, al correo electrónico lilah.drafts-johnson@mlb.com. Para preguntas sobre las políticas de MLB, por favor contacta a **Nelson Tejada**, nelson.tejada@mlb.com.