



# Understanding Dating Violence

## Are you in a healthy relationship?

In a healthy relationship, you feel safe, respected, and happy. Unfortunately, for many teens and college students, their experiences of dating are quite different and much less positive.

- 1 in 3 teens experiences some kind of abuse in their romantic relationships.
- 1 in 3 college students report they have experienced violence in their previous dating relationships.
- The majority of male (53%) and female (69%) victims of rape, physical violence, and/or stalking by an intimate partner experienced intimate partner violence for the first time before they turned 25.
- Nearly one-third of college students report they have physically assaulted a dating partner in the previous 12 months.

Sources: Centers for Disease Control and Prevention; Break the Cycle, Inc.

### Ask Yourself These Questions

- Is my partner extremely jealous?
- Does my partner limit my time with family and friends?
- Do conversations with my partner make me feel bad about myself, and/or does my partner call me names that make me feel bad about myself?
- If I disagree with my partner about something, do I worry about a moody, threatening, and/or violent response?
- If I told my partner that I wanted to end the relationship, am I afraid of his/her response?
- Does my partner keep track of where I go, whom I talk to, whom I hang out with, what I wear, and what I say?
- Does my partner follow me or harass me with repeated phone calls, texts, or emails?
- Does my partner push, shove, slap, hit, kick, punch, choke, or restrain me against my will?
- Does my partner force me to have sexual relations with him/her when I do not want to? Am I afraid to talk to him/her about this?

If you answered “yes” to any of these questions, you may be in an abusive relationship. If you suspect you may be in a violent relationship, it’s important to reach out for help right away. Dating violence is a crime. It is appropriate to call 911 when a crime has been committed against you. You may also want to ask your resident assistant, a school counselor, Health Services, or the Women’s Resource Center on your campus for information and assistance.

### Our Services

Pillars Community Health provides a safe haven and empowers survivors of domestic and sexual violence to rebuild their lives. To speak with a trained crisis worker who will help you access emergency assistance, support, accurate information about your options, and referrals to additional resources, call our confidential hotlines:

- 24-Hour Domestic Violence Hotline: **708-485-5254**
- 24-Hour Sexual Assault Hotline: **708-482-9600**

In addition to our hotlines, Pillars Community Health also offers crisis intervention, a domestic violence shelter (Constance Morris House), counseling, legal advocacy, medical advocacy, prevention education, and more. We partner with emergency rooms, colleges, and police departments to assist victims and empower first responders. All services are provided at **NO COST** to clients and are available in English, Spanish, and Arabic.



**Pillars Community Health**

Healing. Caring. Educating.

[www.PillarsCommunityHealth.org](http://www.PillarsCommunityHealth.org) | 708-PILLARS (708-745-5277)

**24-Hour Confidential Domestic Violence Hotline: 708-485-5254**

Pillars Community Health is the result of a merger between Community Nurse Health Center and Pillars in January 2018.

Pillars Community Health provides health, social and educational services to build strong, healthy communities. We envision communities where all people have equal access to the care they need, when they need it.



# Violencia de Pareja

## ¿Estás en una relación segura?

En una relación sana te sientes, segura(o), respetada(o), y feliz. Desafortunadamente, para muchos adolescentes y estudiantes universitarios, sus experiencias de pareja son diferentes y mucho menos positivas.

- 1 de 3 adolescentes vive algún tipo de abuso en sus relaciones románticas.
- 1 de 3 estudiantes universitarios reporta que ha sufrido violencia en relaciones previas de pareja.
- La mayoría de los hombres (53%) y mujeres (69%) que han sido víctimas de violación, abuso físico, o acoso por una pareja íntima sufren violencia de pareja por primera vez antes de cumplir los 25 años.
- Aproximadamente una tercera parte de estudiantes universitarios reportan que han asaltado físicamente a su pareja en los 12 meses previos.

Fuentes: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention); Break the Cycle, Inc.

### Hazte Estas Preguntas

- ¿Es mi pareja extremadamente celosa?
- ¿Mi pareja limita mi tiempo con amigos y familiares?
- ¿Las conversaciones con mi pareja me hacen sentir mal sobre mí mismo(a), o mi pareja me llama nombres que me hacen sentir mal sobre mí misma(o)?
- Si no estoy de acuerdo con mi pareja sobre algo ¿me preocupa que vaya a responder de manera voluble, amenazante, y o violenta?
- Si le dijera a mi pareja que quisiera terminar nuestra relación, ¿tendría temor a su respuesta?
- ¿Mi pareja monitorea a donde voy, con quien hablo, con quien paso tiempo, como me visto, y lo que digo?
- ¿Mi pareja me sigue o acosa con repetidas llamadas, textos, o correos electrónicos?
- ¿Mi pareja me empuja, pega, pateo, golpea, ahorca, o me detiene en contra de mi voluntad?
- ¿Mi pareja me ha forzado a tener relaciones sexuales con él o ella, aunque no quiera? ¿Tengo temor de hablar con mi pareja sobre esto?

Si respondiste “sí” a algunas de estas preguntas es posible que te encuentres en una relación abusiva. Si sospechas que estás en una relación violenta, es importante que busques ayuda de inmediato. La violencia de pareja es un crimen. Es apropiado llamar al 911 si un crimen ha sido cometido en contra tuyo. También puedes pedir ayuda de tu asistente de dormitorio, consejero escolar, centro de salud, o el centro de recursos para mujeres en tu universidad o escuela.

### Nuestros Servicios

Pillars Community Health ofrece un refugio seguro y empodera a las personas que han sobrevivido violencia doméstica y abuso sexual para reconstruir sus vidas. Para hablar con un consejero o consejera calificada quien puede ayudarte con asistencia de emergencia, apoyo, información precisa sobre tus opciones, y referirte a recursos adicionales, llama a nuestra línea confidencial de crisis:

- Línea de crisis las 24 horas para violencia doméstica: **708-485-5254**
- Línea de crisis las 24 horas para asalto sexual: **708-482-9600**

Además de nuestras líneas de crisis, Pillars Community Health también ofrece servicios de intervención en crisis, un refugio para víctimas de violencia doméstica (Constance Morris House), consejería, abogacía legal, abogacía médica, educación sobre prevención, y más. Trabajamos con salas de emergencias, colegios, universidades, y departamentos de policía para ayudar a las víctimas y empoderar a los equipos de primera respuesta. Todos nuestros servicios se ofrecen SIN COSTO y están disponibles en inglés, español, y árabe.



**Pillars Community Health**

Healing. Caring. Educating.

[www.PillarsCommunityHealth.org](http://www.PillarsCommunityHealth.org) | 708-PILLARS (708-745-5277)

**Línea de Crisis Confidencial de 24 Horas: 708-485-5254**

*Una organización creada mediante la unión de Community Nurse Health Center y Pillars.*

Pillars Community Health proporciona servicios sociales, educacionales y de salud para crear y fortalecer comunidades sanas. Nuestra visión es una de comunidades donde todas las personas tienen igualdad de acceso al cuidado que necesitan, cuando lo necesitan.