



Neighbours, Friends & Families

Immigrant & Refugee Communities



Lista de Verificación Sobre Relaciones Románticas Sanas

Para los estudiantes internacionales, la experiencia de completar estudios superiores en colleges y universidades canadienses puede ser a la vez emocionante y difícil. Además de los estudios, los estudiantes se enfrentan a nuevas normas sociales y culturales, especialmente en lo que respecta a salir con alguien y el noviazgo.



Los estudiantes internacionales de grupos marginados pueden enfrentarse a desafíos adicionales al salir con alguien, "tales como prejuicios de racismo u homofobia."

Cuando las parejas son de diferentes culturas o religiones, adaptarse a diferentes prácticas con respecto al noviazgo puede resultar especialmente difícil. Es posible que las parejas de religiones o culturas mixtas enfrenten dificultades para que sus respectivas comunidades las acepten o apoyen.

Estas son algunas preguntas que abordan específicamente estas diferencias para ayudar a determinar si una relación es sana.

Comprensión de las Diferencias Culturales

- | | |
|---|--|
| ☐ ¿Tu pareja respeta tu cultura y está dispuesta a aprender sobre ella sin juzgarla? | ☐ ¿Te sientes segura, valorada y aceptada tal como eres, sin que te exijan cambiar? |
|---|--|

Comunicación sobre Expectativas

- | | |
|--|---|
| ☐ ¿Han hablado abiertamente sobre sus expectativas y preferencias con respecto a salir o el noviazgo? | ☐ ¿Tu pareja te trata con amabilidad y consideración, incluso durante los desacuerdos? |
| ☐ ¿Te sientes libre de expresar tus necesidades y límites? | ☐ ¿Puedes ser vulnerable y compartir tus pensamientos y sentimientos sin sentirte juzgada? |

Independencia y Poder de Decisión

- | | |
|---|--|
| ☐ ¿Te sientes libre de tomar tus propias decisiones, independientemente de las expectativas culturales o sociales? | ☐ ¿Te sientes cómoda con tu relación sin sentirte obligada a ocultársela a tus amigos o familiares? |
|---|--|

Consentimiento y Límites

- ☐ ¿Tienen una comunicación clara y continua sobre el consentimiento y las intenciones de la relación?
- ☐ ¿Tu pareja respeta tus límites, opiniones e individualidad?
- ☐ ¿Te sientes segura y respetada durante los momentos íntimos?
- ☐ ¿Existe consentimiento y comodidad mutuos, entusiastas y continuos en la intimidad física?
- ☐ ¿Tu pareja está dispuesta a ajustar su comportamiento cuando tú expresas que no te sientes cómoda con ciertas acciones o expectativas?
- ☐ ¿Respetas las decisiones de tu pareja?

Flexibilidad y Acuerdo Mutuo

- ☐ ¿Tú y tu pareja se comunican de manera abierta, honesta y respetuosa entre sí?
- ☐ ¿Ambos se escuchan uno a otro de manera activa y pueden expresar sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgados?
- ☐ ¿Ambos están dispuestos a ser flexibles y encontrar puntos en común al navegar las diferencias culturales relacionadas con el noviazgo?

Presión Familiar y de Grupo

- ☐ ¿Tu pareja y tú hablan abiertamente y sin prejuicios sobre cómo lidiar con las presiones externas en cuanto a las diferencias en sus creencias culturales, religiosas o sociales?
- ☐ ¿Tu pareja te defiende y apoya cuando tu familia o amigos te juzgan o estereotipan a ti y a tu comunidad?

Las relaciones sanas deben basarse en la comprensión mutua, la comunicación abierta y la voluntad de comprender y aprender sobre el origen de la pareja. Si sientes que las diferencias culturales están ocasionando dificultades importantes en tu relación, considera buscar el apoyo de consejeros de tu universidad que puedan brindarte orientación y ayudarte a superarlas.

AYUDA EN CASOS DE VIOLENCIA SEXUAL

Si bien todos los estudiantes pueden tener preocupación acerca de denunciar violencia sexual en el campus, es posible que los estudiantes internacionales enfrenten dificultades adicionales. Las barreras lingüísticas, la vergüenza, el estigma y las preocupaciones culturales hacen que reportar incidentes y acceder a los servicios sea más difícil. Es posible que algunos estudiantes también teman que denunciar un delito pudiera afectar sus planes de inmigración o incluso que resulte en su deportación.

Si tú o alguien que conoces ha sufrido violencia sexual, busca ayuda y apoyo de organizaciones que se especializan en ayudar a personas en esta situación.

PUEDES BUSCAR AYUDA O RECURSOS DISPONIBLES EN TU UNIVERSIDAD O PUEDES LLAMAR A:

- Good2Talk al 1-866-925-5454 o envía un mensaje de texto a GOOD2TALKON al 686868. La línea de ayuda brinda servicios de apoyo gratuitos y confidenciales para estudiantes de educación postsecundaria en Ontario.
- Assaulted Women's Helpline [Línea de ayuda para mujeres agredidas] al 1-877-949-6051 o 1.833.286.9865 (TTY) para obtener apoyo disponible las 24 horas al día, 7 días de la semana en más de 200 idiomas.
- FEM'AIDE al 1-877-336-2433 o 1-866-860-7082 (ATS) para servicios en francés.

Para obtener más información, visita:
www.immigrantandrefugeenff.ca

COSTI Immigrant Services would like to thank Community Family Services of Ontario, COSTI Family and Mental Health Services, For You Telecare Services, and Vietnamese Association of Toronto.

This project is funded by
the Government of Ontario.

