

“It started when I was in eighth grade”

It started when I was in eighth grade. I was 13, he was 15. I had never really been in a real relationship until then. We started dating in December of 2004. He was sweet, charming, and everything I was looking for. The abuse started a month after we were together. He told me what I could say, what I could wear, where I could go, when I could go to sleep, and who I could talk to. I couldn't even look up unless he told me to look at him. He called me bad names.

February 2005

For Valentine's Day, I got him the cutest bear and some chocolate. He got me a \$1 chain. He said my gifts were trash, I was trash, and I didn't even deserve the chain.

March 2005

My class went on a field trip. We were having fun playing around. He went in the bowling alley flirting with some other girl and I had to sit and watch the whole time. On the way back, he wanted to put his fingers in my private area. I told him no and I made it clear I didn't want him to, but he still did. I felt like a loser. I felt dirty.

I was planning on going over to my friend's house. She's my best friend and I didn't ask him if I had permission to go over. He called me 60 times and left 10 voice mails, threatening me, calling me names. He said I'm going to regret this and something is going to happen and it won't be soon. My best friend heard enough. She called him and told him to leave me alone. She yelled and just cussed him out. Surprisingly, he apologized but as soon I got home I got blamed. I was blamed for him apologizing. I was blamed and yelled at for everything. I was being called names every two seconds. I was threatened every minute.

His threats never happened. Just the normal words and commands I heard.

May 2005

Close to the end of the school year, I was talking to a couple of my friends in class, only because he wasn't in the room. He called my name. I was confused. I thought he wasn't in the room but he came in shortly after I did. He called my name again because I didn't answer him. He told me to go sit and get ready for class. I told him, no, I still have a few minutes to talk. It was the first time I actually stood up for myself and disobeyed him. I could feel the anger that ran through him as I told him no. His eyes turned from brown to black. I didn't know if I'd still be alive in a few minutes. The room became silent as his yelling grew. I hoped to God no one was watching but everyone was. All I heard were footsteps. They were loud and powerful. I closed my eyes. He grabbed my right arm and squeezed hard. He had a hard grasp on my ponytail and pulled. I was in shock. I was being dragged against the floor. I was thrown into my desk. My hip hit the metal rail. He squeezed my face and told me once again to get ready for class. I was confused. Why didn't anyone help? Why did they just sit there and ignore it?

January 2007-May 2009

Two of my best friends are guys. They hit me a lot though. They called me names as well. I was walking to lunch. One of these friends was in my lunch. I passed by him. He grabbed me, wrapped his hands around my neck. I couldn't get free and one of my other friends wouldn't let my boyfriend through. I saw nothing but my boyfriend's face. The voices were fading away and I felt calm. Then my friend let go. My boyfriend later told me that he told him to let go because that is all he could do. He's glad my friend listened.

Later on, I was talking to my other guy friend. He was laughing and smiling. Then his attitude changed and he grabbed my arm and threw me into a wall. My head hit the concrete. I was in shock. A few days later, he wrapped his arms around my neck. The flash back came from when my other friend did the same thing. I screamed. He said, "Hush up you know I'm not going to hurt you." But his grip was getting tighter and told me otherwise. I backed up and tripped over his book

bag and his hands slipped from my neck. I didn't know what to do so I left and told my boyfriend. He told me I can stand up to him and I did. I told him that if he ever touched me again he would going to regret it. He never touched me again.

It has been four years since my first abusive relationship and a month since my last. I never went to counseling. I didn't know I could. No one helped me. I still haven't gotten over the verbal abuse, the emotional abuse, the sexual abuse, and the physical abuse. It's hard for me to even talk about it. I have a very low self-esteem and I'm always ending up in another abusive relationship with my guy friends. I've been going through abuse for four years. I've went through abuse my eighth grade year, my ninth, tenth and eleventh. My boyfriend is the only guy I trust. I've been with him for seven months. About a month ago, he helped me stand up to one of my guy friends who was abusing me.

And now I'm free.

“Empezó cuando yo estaba en el octavo grado”

Empezó cuando yo estaba en el octavo grado. Yo tenía 13. Él tenía 15. Yo en realidad jamás había estado en una relación hasta entonces. Empezamos a salir en diciembre 2004. Él era muy bueno, cariñoso, y todo lo que yo buscaba. El abuso empezó un mes después de que estuvimos juntos. Me dijo qué era lo que yo podía decir, cuándo me podía dormir y a quién le podía hablar. Yo ni siquiera podía levantar la vista al menos que él me dijera que lo mirara a él. Me insultaba.

Febrero 2005

Para el Día de San Valentín, le compré un osito de felpa muy bonito y algunos chocolates. Él me regaló una cadena de un dólar. Me dijo que mis regalos eran basura, que yo era basura, y que yo no merecía la cadena.

Marzo 2005

Mi clase salió en un viaje escolar. Estábamos divirtiéndonos y jugando. Él entro a un salón de boliche vacilando con otra muchacha y yo me tuve que quedar sentada y verlo todo. Durante el regreso, quiso poner sus dedos en mis partes privadas. Le dijo que no y le hice saber muy claro que no quería que lo hiciera, pero de todos modos lo hizo. Me sentí como una perdida. Me sentí sucia.

Estaba planeando ir a la casa de mi amiga. Es mi mejor amiga y no le pregunté a él si tenía permiso de ir. Me llamó 60 veces y me dejó 10 mensajes grabados, amenazándome, insultándome. Dijo que me iba a arrepentir de esto y algo iba a suceder y no iba a ser pronto. Mi mejor amiga escuchó todo y fue el colmo. Le llamó y le dijo que me dejara en paz. Ella le gritó y lo insultó. Sorprendentemente él se disculpó pero tan pronto como llegué a la casa me culpó. Y me echó la culpa de que él se haya tenido que disculpar. Me echó la culpa y me gritó por todo. Me estaba insultando cada dos segundos. Me insultaba cada minuto. Nunca cumplió sus amenazas. Sólo los insultos de siempre y las órdenes que escuché.

Mayo 2005

Cuando el año escolar estaba terminando, estaba yo platicando con dos de mis amigas en la clase, sólo porque él no estaba en el salón. Él me llamó por mi nombre. Yo estaba confusa. Pensé que no estaba en el salón pero entró poco después de que yo había entrado. Me volvió a llamar porque no le contesté. Me dijo que me fuera a sentar y me preparara para la clase. Le dije, que no, que todavía tenía algunos minutos para platicar. Fue la primera vez que en realidad me rebelé y lo desobedecí. Pude notar el enojo que recorría dentro de él al decirle no. Sus ojos se volvieron de café a negros. Yo no sabía si aún estaría viva dentro de unos minutos. El silencio llenó el salón y él aumentó sus gritos. Yo le rogaba a Dios que nadie nos estuviera viendo pero todos nos miraban. Todo lo que escuché fueron unos pasos. Eran fuertes y poderosos. Cerré mis ojos. Me agarró del brazo derecho y lo apretó fuertemente. Me tenía agarrada fuertemente del pelo y lo jaló. Yo estaba en choque. Me estaba arrastrando por el piso. Me aventó dentro de mi escritorio. Mi cuadril pegó contra la agarradera de metal. Me apretó la cara y me dijo una vez más que me preparara para la clase. Yo estaba confusa. ¿Por qué no me ayudaba alguien? ¿Por qué nada más se quedaron sentados y nos ignoraron?

Enero 2007-Mayo 2009

Dos de mis mejores amigos son varones. Pero me pegaron bastante. También me insultaron. Una vez cuando yo me dirigía a comer, uno de estos amigos estaba en mi hora de comida. Pasé junto a él. Me agarró, apretó sus manos alrededor de mi cuello. No podía yo zafarme y uno de mis otros amigos no dejaba pasar a mi novio. No ví nada más que la cara de mi novio. Las voces estaban desvaneciendo y sentí calma. Entonces mi amigo me soltó. Mi novio me dijo después que me soltó porque le había dicho que me soltara porque era todo lo que podía hacer. Yo estaba contenta de que mi amigo le hizo caso.

En otro tiempo estaba hablando con otro muchacho que es mi amigo. Él estaba alegre y sonriente. De repente su actitud cambió y me agarró del brazo y me lanzó contra la pared. Mi cabeza pegó contra el cemento. Estaba yo en choque. Unos días después, me rodeó mi cuello con sus brazos. Lo que había sucedido anteriormente se me vino a la mente. Grite. Dijo, "Cállate. Tú sabes que no te voy a lastimar." Pero yo sentía su apretón más y más fuerte y me dijo lo contrario. Retrocedí y me tropecé con su mochila y sus manos soltaron mi cuello. No sabía que hacer, así es que me fui y le dije a mi novio. Él me dijo que lo enfrentara y así lo hice. Le dije que si me volvía a tocar se iba a arrepentir. Nunca me volvió a tocar.

Han pasado cuatro años desde mi primera relación violenta y un mes desde la última. Nunca fui con una consejera. No sabía que lo podía hacer. Nadie me ayudó. Aún no me recupero del abuso verbal, el abuso emocional, el abuso sexual, y el abuso físico. Se me hace difícil aún hablar de todo eso. Tengo un nivel de auto-estima muy bajo y siempre termino en otra relación abusiva con mis amigos varones. He estado pasando por este abuso por cuatro años. He pasado por abuso en el octavo grado, mi noveno, décimo y onceavo año. Mi novio es el único muchacho en quien confío. He estado con él por siete meses. Hace como un mes, él me ayudó a enfrentar a uno de mis amigos quien me estaba abusando.

Y ahora soy libre.

“Now I Know - I Deserve More”

I was the girl that always said no one would ever treat me wrong. I told my friends that the day a boy raised his voice to me, I'd be gone. I grew up in a home where domestic violence was a member of our family. I saw what my Mother went through with my father - being berated, called names and beaten up regularly. Sometimes she had to sleep on the floor, like an animal. I vowed to never be like her-NEVER! I worked hard in school so that I could go to college and make a life for myself so I'd never have to depend on a man for my well-being. I knew my main goal was to be independent because my Mom never had been. If she had, maybe she could've left my Dad.

I was still pretty clueless about domestic violence back then. I dated throughout high school - casually, nothing serious until my senior year. I had graduated early and was enjoying some time off school when I met him. We met at a house party and he kissed me right away, that night, even though he was also talking to one of my girlfriends. We exchanged phone numbers and started talking shortly after. On our "first date" we slept together, with my consent. He was full of compliments and seemed so sweet and grown up. He was a few years older than me, had his own apartment and was a drug dealer (which seemed very cool at the time). The beginning of our relationship was all roses and romance, as it usually is. He bought me things and always took me out to eat and to the movies. We continued to be sexually active too. Basically, we spent all our time doing everything but getting to know each other, which is how a strong foundation for a relationship is formed.

Four months into the relationship he cheated on me. I broke it off and was so angry and hurt... but he apologized, tears in his eyes, flowers and presents in his hands, and he begged for me to take him back. Soon after this he moved in with my family and I. I began college and we started fighting more and more. He wanted sex all the time, but I was tired and busy with school. Sometimes, I'd sleep with him even if I didn't want to because he'd make me feel so bad about not giving it to him; calling me names and degrading me about the weight I'd gained since starting school. We decided we'd fight less if we had our own place, so we got an apartment together. Things were good for a while - another honeymoon phase. Shortly after moving, he started school and stopped doing things around our home. He told me that since I didn't work I should be cooking, cleaning, etc. We'd fight about this ALL THE TIME and he'd always call me horrible names. Then he'd try to have sex with me and I'd lay there lifeless (hmm-wonder why, after all the foreplay of being berated). We stopped sleeping together when he refused to use condoms, for our safety. In the last 2 years of our relationship, we slept together once a year, on Valentine's Day, when I was intoxicated enough to do it. He fought with me all the time, morning, noon and night. He'd keep me up late before early classes, start fights with me while I was writing papers and sometimes wake me up to fight-usually for no apparent reason, but to mess with my head.

The verbal, emotional and mental abuse finally became physical one night, during a fight that he'd started, when he threw a piece of wood at me and it hit me in the elbow. I had to go to the hospital that night and called my Mom. I was so embarrassed and ashamed. The woman at the hospital kept telling me that I should leave him, but I wasn't ready to do that, still. That summer he left town for an internship that I'd helped him get (he started school shortly after I did) and I moved in with a friend. Before he left we broke up, but got together again. After an argument one night, he called my best friend to talk to her and she told me not to call him again. I didn't ask what he'd said but it finally clicked that this wasn't healthy. I hated myself when I was with him, and that was a bad feeling. I called him to tell him I'd never call again and he laughed at me. He left for the summer and upon his return, he called me to ask where we were gonna live. We talked a few times, only for me to tell him I was done. I needed to take care of me and to not have contact with him.

A few months later I walked into a restaurant to find him there with that best friend of mine who'd told me stop talking to him. They'd been having an affair for over a year and he'd been sleeping

with a lot of other people too. Good thing I got tested regularly. Who knows what he could've given me? I've learned A LOT since then - about myself, men and healthy relationships all around. I'm thankful all the time that we didn't stay together. We were talking marriage and I can't imagine a life like the one I had or bringing children into that. How sad it would've been for them and me. Gratefully, I made it out safe from that relationship. A little battered and bruised, yes. But I know now what I deserve and it's a whole lot more than that!

“Ahora lo sé – Yo merezco más”

Yo era la muchacha que siempre decía que nadie me trataría mal. Yo les decía a mis amigas que el día que un muchacho me levantara la voz, lo dejaría. Crecí en un hogar donde la violencia doméstica era un miembro más de nuestra familia. Yo miré con mis propios ojos por lo que mi mamá pasó con mi papá – ser amenazada, ser insultada y ser golpeada regularmente. Seguido tenía que dormir en el suelo, como un animal. Yo juré que yo no sería así-¡NUNCA! Trabajé muy duro en la escuela para que pudiera ir al colegio y hacer una buena vida para mí misma para no tener jamás que depender de un hombre para mi bienestar. Yo sabía que mi meta principal era ser independiente porque mi mamá jamás lo había sido. Si lo hubiera sido, quizás podría haber dejado a mi papá.

Aún era muy ignorante acerca de la violencia doméstica en ese entonces. Salí con muchachos muchas veces durante la secundaria-casualmente, nada serio hasta mi último año. Había graduado temprano y estaba gozando de tiempo libre fuera de la escuela cuando lo conocí. Nos conocimos en una fiesta hogareña y me besó luego, esa noche, aunque él estaba hablando con una de mis amigas. Intercambiamos números de teléfono y empezamos a llamarnos poco después. En nuestra “primer cita” tuvimos relaciones sexuales, con mi consentimiento. Él fue muy halagador y parecía muy dulce y muy maduro. Era unos cuantos años mayor que yo, tenía su propio apartamento y vendía drogas (lo que me parecía muy a todo dar en ese tiempo). El inicio de nuestra relación fue todo romance y rosas, como siempre lo es. Me compraba cosas y me llevaba a cenar y al cine. También estuvimos sexualmente activos. Básicamente, pasamos todo el tiempo haciendo cosas menos llegando a conocernos, lo que es como un fuerte cimiento que se establece en una relación.

El abuso emocional, verbal y mental por fin llegó a ser físico una noche, durante una riña que inició cuando él me aventó un pedazo de madera y me pegó en un codo. Tuve que ir al hospital esa noche y llamar a mi mamá. Sentí tanta pena y vergüenza. La mujer en el hospital me seguía diciendo que debería dejarlo, pero no estaba aún lista a hacerlo. Ese verano él salió del pueblo para un internado que yo le había ayudado a conseguir (él empezó sus estudios poco después que yo) y yo me fui a vivir con una amistad. Antes de que se fuera terminamos, pero nos volvimos a juntar. Después de una riña una noche, llamó a mi mejor amiga para platicar con ella y ella me dijo que no lo volviera a llamar. Yo no le pregunté lo que él había dicho pero por fin pensé que eso no estaba bien. Me odiaba yo misma cuando estaba con él y eso era un sentimiento muy malo. Le llamé para decirle que jamás lo volvería a llamar y sólo se rió de mí. Se fue por el verano y a su regreso, me llamó para preguntarme dónde íbamos a vivir. Hablamos unas cuantas veces, sólo para que yo le dijera que ya habíamos terminado. Necesitaba cuidarme yo misma y no tener más contacto con él.

Unos cuantos meses después entré a un restaurante y lo encontré con aquella mejor amiga mía quien me había dicho que ya no lo volviera a llamar. Habían estado en una relación amorosa por más de un año y él había estado teniendo relaciones sexuales con otras personas también. Es bueno que me había estado examinado médicamente seguido. ¿Quién sabe con que me pudo haber infectado? He aprendido MUCHO desde entonces-acerca de mí, de los hombres y relaciones saludables de todo tipo. Estoy agradecida por todo el tiempo que no pasamos juntos. Habíamos hablado de matrimonio y no me puedo imaginar una vida como la que yo había tenido y traer niños a una situación así. Qué tan triste hubiera sido para ellos y para mí. Por gracia, salí segura y sana de esa relación. Un poco golpeada y adolorida, sí. ¡Pero yo sé ahora lo que merezco y es mucho más que eso!

“Respecting Boundaries”

I was 15 when I first met my abusive boyfriend. I was into him the first time that I met him at my church's youth group. I had hung out with guys, but I had never had a boyfriend before and I was really happy when he started to pay attention to me. We had been hanging out and then on my 16th birthday he asked if he could tell people that I was his girlfriend. He was funny, smart, nice and hot. I thought that getting him as a boyfriend was the best birthday present ever

At the beginning of our relationship I told him how far physically I was willing to go in the relationship and that I didn't want it to go beyond that point. He agreed. After we had been dating a few months he started to try to do things physically that I wasn't comfortable with. He would beg and tell me how good it would be. He never “forced” me to anything, it was more like he manipulated me into doing things that I wasn't ready to do. I mean, I wanted to do them, but I also wanted to wait. It was a really confusing time. After we had crossed the boundaries I had set and had been sexually active for a few months he told me that he had planned it that way and he had just agreed to my boundaries in the beginning so I wouldn't break up with him. I was mad when he told me that, but then I just blamed myself for being so stupid and naive. I realize now that I wasn't stupid or naive and that I have the right to have my boundaries respected in a relationship.

So much of the time he was awesome to be around. He complemented me, took me on dates, and made me laugh. I was in love for the first time in my life. But, sometimes he would say things that really hurt my feelings like that I wasn't pretty enough to notice, or that his mom didn't think I was good enough for him, or that he would have never dated me in the first place if he would have known that I was still friends with some guys I had hung out with in the past. He never screamed and he never yelled, he would just say these mean things out of the blue that made me feel really bad about myself. He also told me that there was no way anyone else could love me as much as he did and I believed him.

We dated for over two years and then he broke up with me for someone else. I was devastated. I was convinced no one else would ever love me as much as he did. The only time he ever physically hurt me was after we had broken up. We were both at the same party and he said that I was embarrassing him (because I was drunk, but I wasn't talking to him or about him) so he physically picked me up and carried me out of the party and then just dropped me into a pile of rocks. I punched him in the face for dropping me. I felt like the worst person in the world for doing that. Whenever we talked about our relationship he would talk about how I had hit him, but never how he dropped me from over his shoulder to the ground as punishment for embarrassing him. For that matter, he never talked about the things that he had done to hurt me, only the reasons why he had done them. When he cheated on me it was because he couldn't “deal” with my emotional problems. When he spread rumors about me it was because I had told people the truth about our relationship and it was embarrassing to him.

About a year after we broke up I started to realize that I had not deserved his put-downs, jealousy, blaming or sexual pressure and it was not OK that he had treated me that way. When we broke up I was 18 and I didn't realize that I had been in a dating violence situation until I was 22. I had always thought of dating violence as a punch in the face. Now I know that dating violence can be a punch in the face, but it can also be a lot of other things like jealousy, put-downs, spreading rumors, sexual coercion, and minimizing, denying, and blaming. If someone you care about is jealous, insults you, threatens you, loses their temper, pressures you to do things you are not comfortable with or tries to control you I encourage you to talk to someone. No one deserves to be treated like that.

“Respetando Límites”

Tenía 15 años cuando conocí a mi novio abusador. Me enamoré de él la primera vez que lo conocí en un grupo de jóvenes en mi iglesia. Yo había pasado tiempo con otros muchachos pero nunca había tenido un novio antes y me sentí muy feliz cuando empezó a ponerme atención. Habíamos estado pasando tiempo juntos y cuando cumplí los 16 me preguntó si él podía decirle a los demás que yo era su novia. Era alegre, inteligente, muy bueno y atractivo. Pensé que teniéndolo a él como novio era mi mejor regalo de cumpleaños.

Al principio de nuestra relación, le dije hasta que punto físicamente yo estaba dispuesta a llegar en la relación y que yo no quería pasarme de ese punto. Él estuvo de acuerdo. Después de varios meses de novios empezó a tratar de hacer cosas físicamente con las cuales yo no estaba comfortable. Me rogaba y me decía que tan bueno sería. Nunca me obligó a la fuerza hacer algo, era como que me manipulaba a hacer cosas que yo no estaba preparada a hacer. Digo, las quería hacer, pero también quería esperar. Era un tiempo de veras muy confuso. Después de cruzar los límites que yo había establecido y estuvimos activos sexualmente durante unos meses, me dijo que él lo había planeado de esa manera y que sólo había acordado a los límites iniciales que yo establecí para que no lo dejara. Me dio coraje cuando me dijo eso, pero después sólo me culpé yo misma por ser tan estúpida y confiada. Me doy cuenta ahora que no era estúpida o ignorante y que yo tengo el derecho de hacer que mis límites sean respetados en una relación.

La mayor parte del tiempo era grandioso estar con él. Me felicitaba. Me llevaba en citas, y me hacía reír. Yo estaba enamorada por primera vez en mi vida. Pero, a veces él me decía cosas que de veras herían mis sentimientos como que yo no estaba tan bonita para ser notada, o que su mamá no pensaba que yo era lo suficientemente buena para él, y que nunca hubiera sido mi novio en primer lugar si hubiera sabido que aún era amiga de muchachos que había conocido antes. Nunca me gritó, sólo me decía cosas insultantes como si nada, que me hacían sentir muy mal de mí. Él también me dijo que no había ninguna manera en que nadie más pudiera quererme tanto como él, y yo le creía.

Fuimos novios por más de dos años y después él me dejó por otra. Quedé devastada. Estaba convencida que nadie más me podría querer tanto como él me quiso. La única vez que me lastimo físicamente fue después de que habíamos terminado. Estábamos los dos en la misma fiesta y dijo que lo estaba haciendo quedar mal (porque estaba tomada, pero no estaba hablando con él ni acerca de él) así es que físicamente me levantó y me sacó de la fiesta y después me dejó caer en un montón de piedras. Le pequé en la cara por dejarme caer. Me sentí como la peor persona del mundo por haber hecho eso. Cuando hablábamos de nuestra relación él hablaba de cómo yo le había pegado en la cara pero nunca de cómo él me había dejado caer en las piedras por haberlo hecho quedar mal. Por cierto que nunca hablaba de las cosas que él había hecho para lastimarme, sólo las razones por las cuales lo había hecho. Cuando me engañó con otra fue porque dice que no podía “tratar” con mis problemas emocionales. Cuando él recorrió rumores acerca de mí, fue porque yo les había contado a otros la verdad acerca de nuestra relación y lo estaba haciendo quedar mal.

Después de más o menos un año de haber terminado, me empecé a dar cuenta de que yo no merecía los insultos, los celos, las culpas, o la presión sexual y que no estaba bien que él me tratara de esa manera. Cuando terminamos yo tenía 18 años y no había considerado que estaba en una situación de violencia en relaciones hasta que tenía 22. Siempre había pensado de la violencia en noviazgos como un puñetazo en la cara. Ahora sé que la violencia doméstica puede ser un golpe en la cara pero también pueden ser muchas otras cosas, como celos, insultos, recorrer rumores, chantaje sexual, y menosprecio, prohibir ciertas cosas, y culpar. Si alguien a quien quieres es celoso, te insulta, te amenaza, se enoja, te presiona a hacer cosas contra tu

voluntad o trata de controlarte, te imploro que hables con alguien. Ninguna persona merece ser tratada de esa manera.

“The only voice that I heard was his”

My experience started when I was a sophomore in high school. We began hanging out outside of school. He was so sweet to me all the time. He would bring me flowers randomly, and cards saying how happy he was that we were together, and how excited for our "future" he was. We had so many of the same interests and seemed to get along so well.

After about a year, he decided to break up with me. He accused me many times of not loving him enough, and if I did really love him, that I wasn't showing him in the ways that he wanted me to show him. After we broke up, he made it very clear that he didn't want me to be with anyone else, but he didn't want to be with me either. Of course I was in love with him still and so any attention he paid me, I would look at it as hopeful that we would get back together. During this time he used me sexually. I thought that by doing the things that he asked, he would realize how much I really did love him.

During this time, I was not allowed to look at, speak to, hang out with, hug, or spend any amount of time in any setting with a guy. He accused me of being a flirt. He started controlling me in small ways at first. He would tell me what I could and could not wear to school. If I came with something on that he didn't like, he would tell me right away before even saying hello. He did this until I stopped wearing makeup and began wearing baggy pants and dull dark t-shirts as opposed to skirts and fitted t-shirts.

The more time I spent with him, the more he would not allow me to hang out with friends and family. By the end of our relationship, I had one friend at school, and was not involved in anything that he was not involved in. He isolated me completely, and had me all to himself. The decisions that I began to make were his decisions. At the time, I was planning on attending the same college.

We constantly fought and he would always threaten to hit me. He hit me once, and after that he threatened to hit me. He told me things like, "You deserve to be beaten," and "you will never find anyone better than me." He called me horrible names. He made me feel like I was worthless and that I had no voice. After a while, the only voice that I heard was his.

After two and a half years, I finally decided that I was better than the way he was treating me. The last year of our relationship he was out of town so I didn't have to see him everyday. This really helped to open my eyes to see that I was a good person, and that I deserved better. I still wasn't strong enough to end the relationship until one Saturday morning. We had had a huge fight the night before, and for some reason when he called the next morning, I didn't feel like answering. I decided to pick up the sixth time that he called me. We fought some more and I hung up angry. I went upstairs to my room and knelt on my floor crying. I began screaming at God wondering what I could have done that could have made me deserve the things that I had been going through for the last two and a half years. I felt an urge to pick up the phone and call him and tell him that I wanted to be done and wanted nothing to do with him. I screamed back at God saying, "I can't! I'm not strong enough; he will just twist it and manipulate me!" Amazingly enough, I felt an abundant amount of strength and picked up the phone to call. For the first time I stood up to him and God gave me the strength to be strong. We ended the conversation and I decided that I was done. Not only did God give me the strength that day, but He gave me the strength to ignore every phone call, every instant message, and every e-mail.

God picked me up off of my knees and gave me strength. From that day out I had no contact with him. God began a direct change in me that day, and He has been healing me ever since. My passion is to educate teenagers on domestic violence and let them know that there is a way out. God does amazing things, and He has a purpose for everyone's life. This was mine.

“La única voz que escuche fue la de él”

Mi experiencia empezó cuando yo estaba en el décimo grado en la secundaria. Empezamos a vernos afuera de la escuela. Él era tan bueno conmigo todo el tiempo. Me traía flores de vez en cuando, y tarjetas diciéndome qué feliz era de que estuviéramos juntos, y qué entusiasmado estaba por nuestro futuro. Teníamos tantos de los mismos intereses y parecía que nos estábamos llevando tan bien.

Después de más o menos un año, él decidió apartarse de mí. Me acusó muchas veces de no quererlo suficiente, y si de veras lo quería, que no se lo estaba demostrando en las maneras que él quería que se lo demostrara. Después de apartarnos, me dejó saber muy claro que no quería verme con nadie más, pero él tampoco quería estar conmigo. Desde luego que yo aún estaba enamorada de él así es que cualquier atención que me demostraba, yo lo veía con la esperanza de que quizás nos volviéramos a juntar. Durante este tiempo me usó sexualmente. Yo pensé que al hacer las cosas que él me pedía, él se daría cuenta que tanto en realidad lo quería.

Durante este tiempo, no se me permitía ver, hablar con, juntarme con, abrazar o pasar ningún tiempo con otro muchacho en ninguna ocasión. Me acusó de ser una coqueta. Empezó a controlarme en maneras pequeñas de primero. Me decía lo que podía y lo que no podía vestir a la escuela. Si yo llegaba con algo que a él no le gustaba, me lo decía inmediatamente, antes de saludarme. Lo hizo hasta que yo dejé de usar maquillaje y empecé a usar pantalones abultados y playeras oscuras y grandes en lugar de faldas y camisetitas entalladas.

Entre más tiempo pasaba con él, más me impedía pasar tiempo con mis amistades y hasta con mi familia, Para el fin de nuestra relación, tenía sólo una amistad en la escuela y no participaba en lo que él no participaba. Me aisló completamente, y me tenía sólo para él. Las decisiones que yo empezaba a hacer eran sus decisiones. En ese entonces yo estaba pensando asistir al mismo colegio.

Discutíamos constantemente y siempre amenazaba con golpearme. Me pegó una vez, y después de eso amenazó con pegarme más. Me dijo cosas como “mereces ser golpeada,” y “nunca encontrarás alguien mejor que yo.” Me llamaba nombres horribles. Me hacía sentir como que yo no valía nada y que no tenía ninguna voz. Después de algún tiempo, la única voz que oía era la suya.

Después de dos años y medio, por fin decidí que yo era mejor de la forma en que él me estaba tratando. El último año de nuestra relación él estaba afuera de la ciudad así es que no lo miraba todos los días. Esto en realidad me ayudó a abrir los ojos y ver que yo era una buena persona y que yo merecía mejor. Aún no estaba lo suficientemente fuerte para terminar con la relación hasta un sábado por la mañana. Habíamos tenido un tremendo pleito la noche anterior, y por alguna razón cuando me llamó la siguiente mañana, yo no sentí ganas de contestar. Decidí por fin tomar el teléfono la sexta vez que me llamó. Alegamos otra vez y por fin colgué muy enojada. Me fui a mi cuarto y me arrodillé en el piso llorando. Empecé a gritarle a Dios preguntando que podría haber hecho para merecer las cosas por las cuales había estado pasando durante los últimos dos años y medio. Sentí las ganas de levantar el teléfono y llamarle y decirle que ya estaba harta de él y que no quería nada con él. Le grité a Dios diciéndole “¡No puedo. No soy lo suficientemente fuerte, él sólo voltará todo y me manipulará!” Asombrosamente, sentí una cantidad abundante de valor, y levanté el teléfono para llamar. Por primera vez me le enfrente y Dios me dió el valor para ser fuerte. Terminamos la conversación y yo decidí que ya había terminado con él. No solamente me dió Dios las fuerzas ese día, pero Él me dió las fuerzas para ignorar todas las llamadas telefónicas, cada mensaje instantáneo, y todo correo electrónico.

Dios me levantó de donde estaba arrodillada y me dió las fuerzas. Desde ese día no tuve ningún contacto con él. Dios empezó un cambio directo en mí ese día, y Él me ha estado curando desde

entonces. Mi pasión es educar a adolescentes acerca de la violencia doméstica y hacerles saber que sí hay salida. Dios hace cosas asombrantes, y Él tiene un propósito para la vida de cada uno. Este fue el mío.