

## Señales de Abuso en una Relación.

Usted tiene el derecho de tener una relación segura y saludable - una relación libre de violencia y de temor. Conozca las señales de una relación abusiva.

### Si Su Pareja:

- Es exageradamente celoso/a o inseguro/a
- Te degrada constantemente
- Es posesivo/a o te trata como si fueras su propiedad
- Te dice lo qué hacer
- Tiene un temperamento explosivo
- Hace acusaciones falsas contra ti
- Te aísla de tus amigos y familiares
- Te culpa por sus problemas

### Si Usted:

- Se disculpa por el comportamiento de su pareja y lo justifica
- Se preocupa por no enojar a su pareja
- Deja de hacer actividades que son importantes para usted sólo por complacer a su pareja
- Frecuentemente cancela planes con amistades al ultimo minuto
- Trata de esconder lesiones y las marcas del abuso

## Examen para determinar si una relación es saludable:

1. ¿Su pareja le acusa de coquetear o de ser infiel, aunque usted no lo es? ¿Constantemente averigua adonde está usted y con quién? ¿Hace que usted se reporte frecuentemente? ¿Su pareja le dice cómo vestirse o se disgusta cuando usted se viste de cierta manera?
2. ¿Su pareja trata de controlar lo que usted hace y como pasa su tiempo libre? ¿Trata de evitar que usted se vea o hable con ciertas personas, especialmente por las cuales usted se preocupa?
3. ¿Tiene su pareja cambios drásticos de humor, donde un minuto está disgustado/a y le grita, y el próximo minuto es amable y le pide disculpas por su comportamiento y le dice que no puede vivir sin usted? ¿Siente usted que siempre está "caminando sobre cáscaras de huevo" o "en la cuerda floja"?
4. ¿Su pareja le degrada o le critica constantemente? ¿Le hace sentir que usted no puede hacer nada bien o que nadie más la/o va querer?
5. ¿Su pareja le grita, la/o agarra, la/o empuja, le pega, la/o controla, le tira objetos o lastima de cualquier otra forma?
6. ¿Su pareja amenaza con lastimarla/o a usted o hacerle daño a alguien de sus seres queridos (como así mismo/a, a su familia, a sus amistades o a sus mascotas)?
7. ¿Su pareja la/o fuerza a tener relaciones sexuales o la presiona a hacer cosas aun mas de lo que se siente cómoda/o haciendo?

**Si usted responde afirmativamente a algunas de estas preguntas, su relación podría ser menos saludable de lo que usted se merece. ¡ Day One le puede ayudar!**