

Señales de Advertencia de una Relación Abusiva

Tú tienes el derecho de tener una relación sana y sin peligros, una relación libre de violencia y miedo. Conoce las señales de advertencia de una relación abusiva.

Tu pareja:

- Es extremadamente celosa e insegura
- Constantemente te pone por el suelo
- Es posesiva o te trata como su propiedad
- Te dice que hacer
- Tiene un temperamento explosivo
- Te hace acusaciones falsas
- Te mantiene alejada de amigos y familiares
- Te echa la culpa por sus problemas

Tu:

- Das disculpas y excusas por el comportamiento de tu pareja
- Te preocupas por que puedes disgustar a tu pareja o que se enoje contigo
- Dejas de hacer cosas que eran importantes para ti porque quieres hacer feliz a tu pareja
- Cancelas planes con tus amigos en el último minuto con más frecuencia
- Tratas de esconder heridas y moretones

Examen sobre Relaciones Sanas:

1. ¿Te acusa tu pareja de coquetear o de engañarle aunque tu no lo hagas? ¿Te chequea constantemente y siempre hace que te reportes? ¿Te dice tu pareja como vestir o se molesta cuando tu usas cierta clase de ropa?
2. ¿Trata tu pareja de controlar lo que haces o cómo pasas tu tiempo? ¿Trata tu pareja de evitar que te veas o que hables con la gente que son tus seres queridos?
3. ¿Tiene tu pareja grandes cambios de estado de ánimo donde en un minuto está enojada y te grita y el otro es un encanto, se disculpa y dice que no puede vivir sin ti? ¿Sientes a menudo que estás "caminando sobre cascaras de huevos"?
4. ¿Te rebaja o te critica tu pareja? ¿Tu pareja te hace sentir como que no puedes hacer nada bien y que no vas a conseguir a nadie más como pareja?
5. ¿Tu pareja te grita, agarra, empuja, puñete, cachetea, tira y sujeta en el suelo, tira cosas o te hace daño en cualquier otra forma?
6. ¿Te amenaza tu pareja con hacerte daño a ti o a alguien que tu quieres (como él/ella mismo/a, tu familia, tus amigos o tus mascotas/animalitos)?
7. ¿Te impone o te presiona tu pareja a tener relaciones sexuales, aún más allá de lo que tu quisieras?

***Si tu respondiste si a alguna de estas preguntas,
tu relación no es tan buena como te mereces. Day One puede ayudarte!
Llama a Day One al 800.214.4150 para hablar confidencialmente con un abogado***