



## Harris County District Attorney

Departamento de Derecho Penal Familiar (FCLD): 713-274-0212

### MEJORANDO SU SEGURIDAD

**Usted no puede detener la violencia y el abuso de su pareja - solo su pareja lo puede hacer. Pero, usted si PUEDE estar al tanto del riesgo que corre y aprender a estar más segura(o).**

*Abajo, encontrara reglas generales para reducir su riesgo en situaciones de violencia doméstica. Para más información, hable con su trabajadora de casos/trabajadora social, contacte a un refugio o llame a la Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE.*

#### Información General

- Identifique a alguien de confianza y déjele saber acerca de su situación.
- Mantenga evidencias (fotografías, grabaciones, notas) en un lugar seguro o en el internet.
- Mantenga un registro de incidentes en un lugar seguro o en el internet.
- Mantenga los documentos importantes de usted y de sus hijos en un lugar seguro o en el internet.
  - Documentos legales: órdenes de protección o restricción, documentos de la corte familiar.
  - Actas de nacimiento, tarjetas de seguro social, pasaporte.
  - Documentos de inmigración.
  - Licencia de manejo, tarjeta de identificación.
  - Números e información de cuentas financieras.
  - Recetas o información médica.
  - Información sobre su aseguranza.
  - \_\_\_\_\_
- Mantenga una maleta con cosas que usted y sus hijos puedan necesitar. Deje la maleta en un lugar seguro. Incluya lo siguiente:
  - Teléfono celular y cargador
  - Dinero
  - Llaves
  - Ropa
  - Medicamentos
  - Fotografías especiales u otras cosas de valor.
  - \_\_\_\_\_
- Si usted abandona una relación abusiva, tenga un plan antes de irse.
  - Si tiene que dejar su casa/trabajo, trate de ir a un lugar seguro y desconocido por el abusador.
  - Lugares a donde ir: \_\_\_\_\_ y/o a \_\_\_\_\_

- Personas en relaciones de violencia doméstica suelen estar aisladas. Establezca o restablezca relaciones con amigos o familiares que puedan proveer apoyo positivo para usted y/o llamar a la policía en caso de emergencia.

Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_  
 Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_

**Seguridad Emocional y Bienestar**

- El(la) abusador(a) puede hacerme sentir mal diciendo o haciendo esto: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- Cuando esto suceda, recuerde las siguientes razones del porque su abusador(a) se equivoca: \_\_\_\_\_
- Puede hacer cosas que le hagan sentir bien, como: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
- Puede unirse a grupos u organizaciones que le interesen, como: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

*El abuso no es su culpa.  
 Usted merece una relación segura y saludable.*

**Seguridad Durante un Incidente de Violencia**

- Si hay alguna discusión, evite cuartos sin salida (ejemplo: baño) o cuartos con objetos que puedan ser utilizados como armas (ejemplo: cocina).
- Practique como salir de su casa de una manera segura. Identifique cuales puertas, ventanas, elevadores o escaleras serían la mejor ruta de salida.
- Mantenga su cartera, llaves, y teléfono a la mano y guárdelos en un lugar seguro para poder salir rápidamente.
- Estacione su auto de manera que pueda salir fácilmente y recuerde siempre cargar gasolina.
- Esconda un teléfono pre-pagado en caso de emergencia.
- Identifique a un vecino al que le pueda contar sobre la violencia. Pídale que llame a la policía si escucha algún pleito en su casa.
- Use sus propios instintos y juicio. Si la situación es peligrosa, considere darle al(a) abusador (a) lo que quiere para que se tranquilice. Usted tiene el derecho de protegerse a sí misma(o) hasta que esté fuera de peligro.
- Déjele saber a sus hijos que es importante que se mantengan seguros y que no traten de protegerla(o) a usted.
- Enséñeles a sus hijos como salir de la casa de manera segura.
- Enséñeles a sus hijos como pedir ayuda.

## La Seguridad después de la Separación

### Hogar

- Alerta a la seguridad local (apartamentos, vecindario) acerca de lo que está pasando en su relación para que no le permitan al(a) abusador(a) la entrada a su área/edificio.
- Entrégueles una fotografía del(a) abusador(a).
- Cambie las chapas de su casa.
- Asegúrese de que las puertas y ventanas estén bien cerradas.
- Obtenga un sistema de alarma.
- Cambie el lugar donde regularmente se estaciona.
- Si no se siente segura(o) a solas, pídale a alguien que se quede con usted.
- Considere quedarse en un lugar que el (la) abusador(a) desconozca.

### Trabajo

- Dígale a compañeros de trabajo de confianza, su jefe, al departamento de Recursos Humanos, o seguridad lo que está pasando en su relación para que así no permitan que el (la) abusador(a) este en su área de trabajo.
- Entrégueles una fotografía del(a) abusador(a).
- Cambie sus horas de trabajo.
- Cambie el lugar donde estaciona su auto.
- Cambie la ruta hacia/de regreso de su trabajo.

### Vida Social/ Religiosa

- Déjele saber a su líder religioso y miembros de confianza acerca de su situación.
- Entrégueles una fotografía del(a) abusador(a).
- Use una palabra especial para que sus familiares, amistades y/o compañeros pidan ayuda sin que el (la) abusador (a) se entere.
- Si es posible, vaya a lugares que el (la) abusador(a) no vaya o conozca (centros comerciales, bares, bancos, fiestas, supermercados, cines, restaurantes, etc.).
- Sin importar lo que sus amigos estén haciendo, váyase de ahí si alguna situación la(o) hace sentir incomoda(o).
- Pase tiempo con amigos que le hacen sentir segura(o), apoyada(o) y bien.

### Escuela/Cuidado de los niños

- Déjele saber a la escuela de sus hijos y/o a la persona que cuida a sus hijos acerca de su situación.
- Entréguele a la escuela o a la persona encargada los documentos necesarios para limitar o negar acceso al (la) abusador(a).
- Entrégueles una fotografía del(a) abusador(a).

*Yo no soy lo que me paso.  
Soy lo que deseo en  
convertirme.*

*- CG Jung*

## **Seguridad en el internet**

- Aparatos con acceso al internet, programas y aplicaciones cambian constantemente. Tenga cuidado con los riesgos de seguridad.
- Revise dispositivos y configuraciones en su teléfono, iPad, Kindle, etc.
  - Borre y limite su historial tan seguido como sea posible.
  - Mantenga todos sus perfiles tan privados como sea posible.
  - No diga o haga nada que de información acerca de su ubicación o hábitos
  - Revise sus dispositivos para funciones GPS.
- Revise su vehículo para ver si no tiene un aparato GPS escondido.
- Mantenga sus contraseñas privadas.
- Guarde y mantenga registro de cualquier abuso, amenaza, comentarios acosantes, publicaciones o mensajes de texto.
- Cambie su nombre de usuario, correo electrónico y/o número de celular.
- Revise llamadas de números desconocidos, obstruidos o números privados. Si no reconoce el número, no conteste. Permita que le dejen un mensaje de voz y regrese la llamada si determina que es seguro hacerlo.

## **Seguridad diaria**

- Cargue con su celular y números de teléfono importantes todo el tiempo.
- Si tiene una orden de protección, mantenga una copia con usted.
- Manténgase en contacto con alguien de su confianza y déjele saber dónde está o que es lo que está haciendo.
- Manténgase alejada(o) de lugares aislados y evite caminar sola/o.
- Evite lugares donde su abusador(a) o la familia de él (la) pueden estar.
- Sin importar a donde vaya, esté al tanto de cómo salir de manera segura en un caso de emergencia.
- Evite hablar con el (la) abusador(a). Si es inevitable, asegúrese de que haya otra gente alrededor en caso de que la situación se ponga peligrosa.
- Llame al 911 si siente que su seguridad está en riesgo.
- Averigüe como obtener una orden de protección para tener apoyo legal para mantener al (la) abusador(a) alejado(a).
- Averigüe donde hay clases de defensa personal disponibles (ejemplo: RAD ofrecida por su departamento de policía local).
- Enséñeles a sus hijos acerca de la seguridad.

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

Estamos aquí para escucharle  
Contacte personal capacitado 24/7 para recibir el apoyo que se merece.  
Sin cuotas, sin juzgar y sin necesidad de dar su nombre. Solo damos  
ayuda.

---

1.800.799. SAFE (7233) \* 1.800.787.3224 (TTY)

## INFORMACION PARA USTED

**Violencia Doméstica** generalmente es cuando alguien en la relación usa violencia para obtener y mantener poder y control sobre su pareja. No es solamente abuso físico (por ejemplo empujar, pegar, jalar el pelo). También puede ser amenazas de lastimarle a usted, a sus hijos, o a sus mascotas. Algunas otras formas de abuso incluyen abuso verbal (por ejemplo insultarle), abuso financiero (por ejemplo no dejarle trabajar o quitarle su salario), abuso sexual (presionarle o forzarle a tener relaciones sexuales) y abuso emocional (decirle que es fea/o, gorda/o o estúpida/o).

**El Abusador(a):** Esta persona se precipita a iniciar una nueva relación, es excesivamente celoso(a) y controlante, es abusivo(a) verbalmente, daña cosas cuando se enoja, culpa a otros por sus acciones, tiene la personalidad de alguien con doble cara, se ofende fácilmente, espera que usted satisfaga todas sus necesidades, es cruel con los niños y animales, la(o) mantiene aislada(o), la(o) presiona/obliga a tener relaciones sexuales. La meta de esta persona es controlarla(o).

**La víctima: ¡CUALQUIER PERSONA PUEDE SER VICTIMA!** Las víctimas pueden ser de cualquier edad, raza, cultura, religión, educación, sexo, vocación o estado civil.

**¿Está usted en riesgo de ser abusada(o)?** Tal vez lo esté si...su pareja es inseguro(a), tiene baja auto-estima, tiene un historial de abuso, abusa drogas/alcohol, tiene problemas de ira, le amenaza, cree en papeles de género estrictos, es celoso(a), y/o controlante.

### **Factores de Alto Riesgo incluyen:**

*Amenazas de usar un arma; usar un arma; amenazas de muerte; violencia durante el embarazo; estrangulación; control/celos extremos; abuso de sustancias con violencia doméstica; la violencia ha aumentado en frecuencia y/o gravedad; violencia o forcejeo sexual; acoso.*

2003: NIJ: Danger Assessment Risk Factors

### **Consecuencias Psicológicas de la Violencia entre Pareja**

*Depresión  
Retraída(o)  
Indiferencia Emocional  
Ansiedad  
Baja auto-estima  
Problemas de concentración*

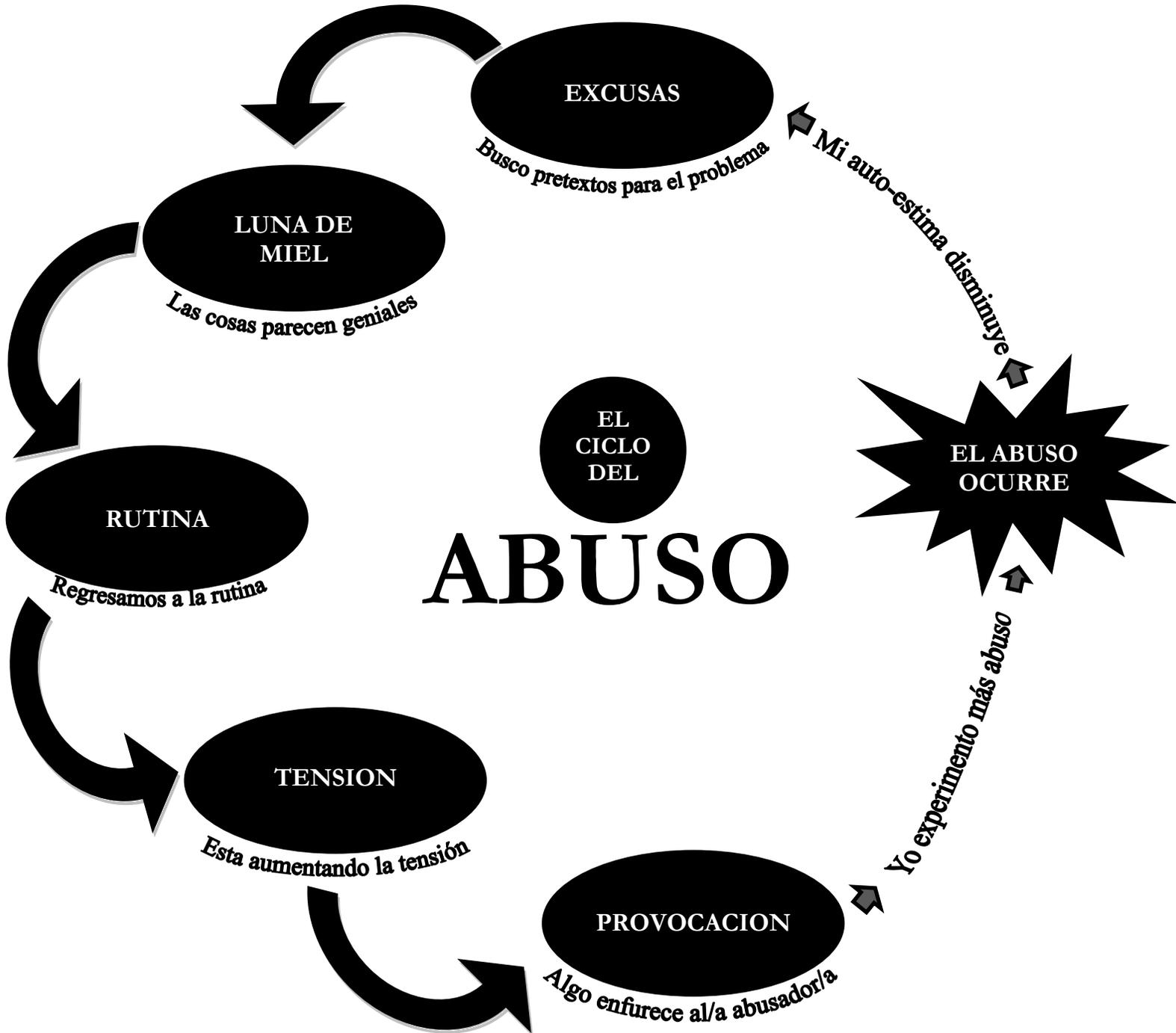
*Miedo de apegarse a alguien  
Pensamientos de suicidio  
Dependencia en las drogas/alcohol  
Inhabilidad para dormir/Dormir mucho  
Inhabilidad para confiar en otras personas*

# El ciclo de la violencia

Mucha gente en situaciones de violencia doméstica explican el “ciclo de la violencia” como un modelo de abuso que ocurre de la misma manera una y otra vez. La ilustración de abajo demuestra el ciclo.

Alguna gente dice que ellas (os) raramente o nunca experimentan un periodo de “calma” o “luna de miel”.

Alguna gente dice que la violencia es aislada o esporádica, que no sigue ningún tipo de modelo.



## **UNA PERSONA ABUSIVA**

Muchas personas quieren saber cómo predecir si la persona con quien piensan formar una relación será físicamente abusiva. Abajo esta una lista de comportamientos que se encuentran en las personas que golpean a sus parejas; las últimas cuatro señales casi siempre existen si la persona es un(a) abusador(a). Si la persona muestra varios de los demás comportamientos (digamos tres o más) existe una gran posibilidad de violencia física. Mientras más comportamientos demuestre la persona, más probable es que sea abusador(a). En algunos casos, un(a) abusador(a) demuestra tan sólo un par de características que otros pueden reconocer, pero éstas son muy exageradas (por ejemplo, tener celos extremos por causas ridículas). Al principio, el (la) abusador(a) explica sus comportamientos como señales de amor y de preocupación y la otra persona se siente halagada; pero con el tiempo, los comportamientos se hacen más graves y sirven para dominar a la otra persona.

**1. Los celos:** Al principio de una relación, el (la) abusador(a) siempre dice que sus celos son una señal de amor. Los celos no tienen nada que ver con el amor; al contrario, es una señal de inseguridad personal y de la necesidad de poseer o de ser dueño de otra persona. El (la) abusador(a) le hace preguntas a su pareja de que con quien habla, le acusa de ser coqueta(o), o se pone celoso(a) al ver que su pareja pasa tiempo con la familia, con los amigos, o con los niños. Cuando los celos empeoran, el (la) abusador(a) llama frecuentemente o llega a la casa sin avisar. A veces, el (la) abusador(a) no permite que su pareja trabaje, por miedo de que encuentre a otra persona y hasta demuestra comportamientos extraños cómo revisar el velocímetro del coche o pedir a sus amigos que vigilen a su pareja.

**2. Comportamiento Dominante:** Al principio, el (la) abusador(a) dirá que hace estas cosas porque se preocupa por la seguridad de la pareja, o por la necesidad de ser eficiente con el tiempo, o por la necesidad de tomar buenas decisiones. El (la) abusador(a) se enoja si la víctima llega “tarde” de la tienda o de un mandado; hace preguntas cuidadosas acerca de a dónde fue la pareja o con quién habló. Cuando éste comportamiento empeora, el (la) abusador(a) quizá no deje que la víctima tome decisiones personales de la casa, la ropa, o de ir a la iglesia; el (la) abusador(a) guarda todo el dinero o hasta hace que la otra persona le pida permiso para salir de la casa o del cuarto.

**3. Precipitarse a iniciar una relación:** Muchas personas abusadas andaban con o conocían a su abusador(a) por un plazo menor de seis meses antes de que se comprometieran o empezaran a vivir juntos. Al principio, el (la) abusador(a) parece un torbellino (por ejemplo, dice cosas como “Tu eres la única persona con quien me puedo expresar. . . Jamás he sentido un amor como el tuyo). El (la) abusador(a) necesita desesperadamente tener a alguien, y presiona a la otra persona a que se comprometa con él (ella).

**4. Esperanzas Irreales:** El (la) abusador(a) depende mucho de la víctima para todas sus necesidades. El (la) abusador(a) espera que su pareja sea su esposa, madre, amante y amiga perfecta (o el esposo, padre, amante, y amigo perfecto). El (la) abusador(a) dice cosas como, “Si tú me amas, yo soy todo lo que tú necesitas, y tú eres todo lo que yo necesito.” La víctima debe de encargarse de todo lo de la otra persona, emocionalmente y en el hogar.

**5. Aislamiento:** El (la) abusador(a) intenta aislar a la víctima de todos sus recursos. Si la víctima tiene amigos, le acusa de engañarle o de ser una persona de poco carácter moral. Si la víctima tiene lazos fuertes a su familia, el (la) abusador (a) le dice que es consentida(o) o inmadura (o mandilón). De la gente que apoya a la víctima, el (la) abusador (a) dice que “causan problemas” o que son metiches. El (la) abusador(a) quizá quiera vivir en un área rural sin teléfono, no dejar que la otra persona utilice el coche, o intente impedir que la otra persona trabaje o que vaya a la escuela.

**6. Culpa a los Demás por Sus Propios Problemas:** El (la) abusador(a) siempre se encuentra sin trabajo y siempre le está haciendo un mal o quiere hacerle daño. El (la) abusador(a) comete errores y entonces dice que es por culpa de su pareja que se enoja y que no puede concentrarse para cumplir su trabajo. El (la) abusador(a) le echa la culpa a la víctima por cualquier cosa que no le sale bien.

**7. Culpa a los Demás por Sus Propios Sentimientos:** El (la) abusador(a) le dice a la víctima “tú me haces enojar,” “me haces daño cuando no cumples con lo que te digo,” o “no puedo evitar enojarme.” El (la) abusador(a) realmente escoge que es lo que piensa o siente pero utiliza los sentimientos para manipular a la víctima.

**8. Exageradamente Sensible:** El (la) abusador(a) se ofende fácilmente, declarando que se siente “ofendido(a)” cuando en realidad siente mucha rabia. Una crítica u obstáculo insignificante se toma como un ataque personal y el (la) abusador(a) grita acerca de la injusticia de las cosas que le suceden—cosas que en realidad no son nada fuera de lo ordinario, como cuando se le pide trabajar horas extras, cuando recibe una infracción de tráfico, cuando se le dice que algo que está haciendo molesta a los demás, o cuando se le pide ayuda con los quehaceres del hogar.

**9. Crueldad contra los Animales o los Niños:** Es una persona que castiga brutalmente a los animales, o que no siente su dolor o su sufrimiento. Esta persona espera que los niños sean capaces de hacer cosas muy fuera de sus habilidades (por ejemplo, le da unas nalgadas a un niño de dos años por haber orinado en su pañal, o bromea con los niños o con los hermanitos menores hasta que terminan llorando). El abusador quizá no quiere que los niños coman en la mesa, o quiere que ellos se queden encerrados en su cuarto mientras el (o ella) esté en la casa. Muchas personas que golpean a su pareja también golpean a sus hijos.

**10. Uso de la Fuerza “Juguetona” durante las Relaciones Sexuales:** Tal vez a esta persona le gusta aventar a la víctima y detenerla durante el sexo, con deseos de realizar las fantasías sexuales donde la víctima está incapacitada. La idea de la “violación” le excita. El (la) abusador(a) demuestra poco interés en los deseos de la víctima y utiliza tácticas como el malhumor o el enojo para hacer que la pareja cumpla con el sexo. Esta persona quizá comience a tener relaciones cuando la pareja está dormida, o exija tener relaciones cuando la pareja está enferma o cansada.

**11. Abuso Verbal:** Además de decir las cosas con intención de ser cruel o de hacer daño, el abuso verbal existe cuando el (la) abusador (a) degrada a la víctima, maldiciéndola, o criticando sus éxitos. El (la) abusador(a) le dice a la víctima que es estúpida y que no puede funcionar sin su ayuda. Por ejemplo, cuando el (la) abusador(a) despierta a la víctima para abusarla verbalmente y cuando no deja que duerma.

**12. Papeles Rígidos de Género:** El (la) abusador(a) espera que su pareja le sirva, diciendo que la víctima debe quedarse en la casa, debe obedecer al (la) abusador(a) en todo, aún en las cosas de naturaleza cruel. El (la) abusador(a) ve a la víctima como una persona inferior, estúpida, e incapaz de ser una persona completa sin la relación.

**13. Doble Carácter (Dr. Jekyll & Mr. Hyde):** Muchas personas se confunden por los “rápidos” cambios de humor que muestra el (la) abusador(a), como si fuera el doctor que bebe una solución química y se vuelve monstruo. Al describirlo(a) se dice que en un momento es una persona simpática, pero al otro momento explota con algún “problema mental” particular, o se dice que “él (ella) está loco(a).” Las explosiones y las vacilaciones de humor son típicas en las personas que golpean a sus parejas y estos comportamientos están relacionados con las otras características como ser exageradamente sensible.

**14. Abusos Anteriores:** El (la) abusador(a) quizá dice que ha golpeado a sus parejas en el pasado, pero que ellas tuvieron la culpa. Sus parientes o sus ex-esposas(os) dicen que esta persona es abusiva.

**15. Amenazas de Violencia:** Esto incluye cualquier amenaza de fuerza física con intenciones de controlar a la víctima. “Te voy a cerrar la boca,” “Te voy a matar,” o “Voy a romperte el cuello.”

**16. Quebrar o Pegar con Objetos:** Este comportamiento se utiliza como castigo (destruir las posesiones queridas) pero más que nada se utiliza para aterrar a la víctima con fines de que se quede sumisa(o). El (la) abusador(a) le pega a las mesas con su puño, o tira los objetos alrededor de o cerca de la víctima.

**17. Cualquier uso de Fuerza Durante una Discusión:** Existe cuando un(a) abusador(a) detiene a la víctima e impide físicamente que esa persona salga del cuarto. También existe cuando empuja o avienta a la otra persona. El abusador detiene a la víctima contra la pared, diciendo, “Me vas a escuchar.”

## La Violencia Doméstica y los niños

**La violencia familiar afecta a los niños.** Ellos no tienen que ver o escuchar episodios de violencia para saber qué es lo que está pasando. Ser testigo puede significar **VER** los incidentes de abuso físico o sexual. Puede significar **ESCUCHAR** amenazas o ruidos de una pelea en otra habitación. Los niños también pueden **OBSERVAR** el resultado del abuso físico como sangre, moretones, lágrimas, ropa rasgada, y cosas quebradas. Finalmente, los niños pueden estar **AL TANTO** de la tensión en el hogar como el miedo de su madre cuando el carro del abusador llega a la casa.

De: [www.domesticviolenceroundtable.org](http://www.domesticviolenceroundtable.org)

Mamá y Papá,

ustedes piensan que estoy dormido cuando están peleando. Pero no lo estoy. Me estoy escondiendo debajo de la cobija y puedo escucharlo todo. Cuando escucho eso tengo miedo. Y me preocupo. Me preocupo por ustedes y por nuestra familia. ¿Qué es lo que se supone que es el amor? Veán lo que me están enseñando:

Que las niñas deben de ser lastimadas y sufrir en silencio mientras van creciendo.

Que los niños deben crecer siendo violentos.

Mamá y Papá, los amo. ¡Por favor pidan ayuda!

De: [www.womenaresafe.org](http://www.womenaresafe.org)

### Consejos de una sobreviviente para criar a hijos saludables

1. Cuídese a si misma (o). Haga lo necesario para convertirse en un ejemplo de lo que significa ser una persona completa, sana y no violenta.
2. Ponga límites sanos para usted y sus hijos. Enséñeles a sus hijos a hacer lo mismo.
3. Deles a sus hijos ejemplos a seguir que sean sanos y no violentos, y rodéelos de relaciones sanas.

Adaptado de: [www.seethetriumph.org](http://www.seethetriumph.org)



# NIÑAS Y NIÑOS VIVIENDO EN HOGARES CON VIOLENCIA FAMILIAR



Produced and distributed by:

Adaptado de:  
Domestic Abuse Intervention Project  
202 East Superior Street  
Duluth, MN 55802  
218.722.4134



**NATIONAL CENTER**  
on Domestic and Sexual Violence  
*training • consulting • advocacy*

4612 Shoal Creek Blvd. • Austin, Texas 78756  
512.407.9020 (phone and fax) • [www.ncdsv.org](http://www.ncdsv.org)



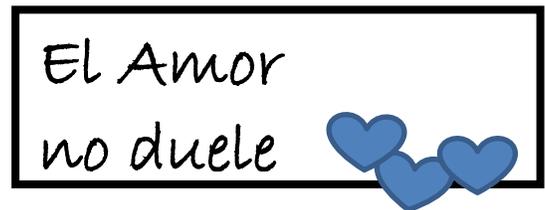


DOMESTIC ABUSE INTERVENTION PROJECT  
 202 East Superior Street  
 Duluth, Minnesota 55802  
 218-722-2781  
[www.theduluthmodel.org](http://www.theduluthmodel.org)

## Límites y Relaciones Saludables

La comunicación es una parte esencial para construir una relación saludable. El primer paso es asegurarse que los dos quieran y esperen las mismas cosas—es de suma importancia tener los mismos objetivos. Las siguientes sugerencias pueden ayudarle a crear y mantener una relación saludable:

- *Hable.* Si algo le molesta, es mejor hablarlo en vez de quedarse callado(a).
- *Respete a su pareja.* Los deseos y sentimientos de su pareja tienen valor. El respeto mutuo es esencial para mantener una relación saludable.
- *Hagan concesiones.* Los desacuerdos son una parte natural de las relaciones saludables. Intente resolver los conflictos de una manera justa y racional.
- *Apoye a su pareja.* Las relaciones saludables son para apoyarse mutuamente y no para atacarse uno al otro.
- *Respete la privacidad.* El hecho de estar en una relación no quiere decir que tiene que compartir todo y estar juntos constantemente. Las relaciones saludables requieren espacio.



### ❖ *Los límites saludables*

Crear límites es una buena manera de mantener la relación saludable y segura. Los límites no tienen que hacer que usted se sienta atrapada(o), o que se sienta como que está “caminando con pies de plomo”. Más bien, los límites son una expresión de lo que le hace sentir cómoda(o) y lo que usted quiere o no quiere que pase en la relación.

Recuerde, los límites saludables no deben restringir su capacidad de:

- Salir con sus amigas(os) sin su pareja.
- Participar en las actividades y pasatiempos que le gusten.
- Mantener privadas sus contraseñas de correo electrónico, cuentas de medios sociales, o teléfono.
- Respetar los gustos y necesidades de cada uno.

### ❖ *Cómo Reforzar una Relación Saludable*

Las relaciones saludables también necesitan ayuda de vez en cuando. Usted puede necesitar ayuda si siente:

- Que está desconectada(o) de su pareja.

- Que la relación se ha estancado.

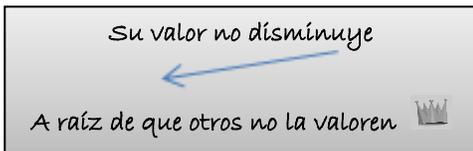
Si esto le pasa a usted, encuentre una actividad sencilla que los dos disfruten y platiquen las razones por las cuales quieren estar en la relación.

Si usted es soltera (especialmente si usted es madre soltera o padre soltero), ¡no se preocupe si usted también necesita ayuda! Trate de salir con las personas que usted más aprecia (sus padres, hermanos, amigos, hijos, otros familiares, etc.)—a ver películas, salir a comer, tomar un día libre y disfrute ser usted. No lo olvide, la relación que siempre puede mejorar ¡es la que tiene con usted misma!

  
*Ámese a usted misma*

### ❖ *¿Cómo es una relación dañina?*

Las relaciones dañinas se basan en el poder y el control, en vez de la igualdad y el respeto. En las primeras etapas de una relación abusiva, usted tal vez no piense que los comportamientos dañinos sean muy importantes. No obstante, ser posesivo, insultar, hacer acusaciones de celos, gritar, humillar, jalar el pelo, empujar, o hacer otras acciones abusivas son—en el fondo—demostraciones de poder y control. Recuerde que el abuso es siempre una opción y usted merece respeto. No hay ninguna excusa para cualquier tipo de abuso.



Si usted piensa que su relación es dañina, es importante pensar en su seguridad ahora. Piense en éstos puntos mientras ve hacia el futuro:

- *Comprenda que una persona sólo puede cambiar si quiere.*

Usted no puede forzar que su pareja modifique su comportamiento si no cree que lo que está haciendo está mal.

- *Enfóquese en sus propias necesidades.* ¿Se está cuidando a si misma(o)? Su bienestar siempre es importante. Cuide los niveles de estrés, tómese tiempo para pasar con los amigos, asegúrese de dormir suficiente tiempo. Si usted se da cuenta que su relación le está quitando sus energías, considere terminarla.
- *Mantenga contacto con las personas que le apoyen.* Muchas veces, los abusadores intentan aislar a sus parejas. Hable con su familia, amigos, maestros y otras personas para asegurar que reciba el apoyo emocional que necesite.
- *Considere la opción de terminar con su pareja.* Recuerde que usted merece sentirse segura(o) y aceptada(o) en su relación.

Aunque usted no puede cambiar a su pareja, usted sí puede hacer cambios en su propia vida para estar segura(o). Considere la opción de dejar a su pareja antes de que empeore el abuso. Sin importar que se vaya o se quede, utilice los consejos de seguridad para estar a salvo.

De: [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)

## ¿Está usted en una relación saludable?

<b>SALUDABLE</b>	<b>DAÑINA</b>
Se siente bien con usted misma (o)	Se siente incompleta(o) sin su pareja
Se siente responsable de su propia felicidad	Depende de su pareja para ser feliz
Hay equilibrio entre el tiempo que pasan juntos y separados	Pasan mucho tiempo o muy poco tiempo juntos
Existen amistades fuera de la relación	No existe la posibilidad de establecer y mantener amistades con otras personas
Se enfoca en las mejores cualidades de ambas personas	Se enfoca en las peores cualidades de su pareja
Se obtiene intimidad sin la ayuda del alcohol/drogas	Utiliza alcohol/drogas para disminuir sus inhibiciones y obtener un sentimiento falso de intimidad
Comunicación abierta, honesta y segura	Estar jugando, no estar dispuesta a escuchar y usar manipulaciones
Compromiso con la pareja	Celos, adicción a la relación o falta de compromiso
Se respetan las diferencias en la pareja	Culpar a su pareja por sus cualidades únicas
Se aceptan cambios en la relación	Se siente que la relación siempre debe ser igual
Se pide honestamente por lo que se quiere	Incapaz de expresar que es lo que se quiere
Se acepta que la relación ya se termino	Incapaz de entender que la relación ya se termino

De: [www.lifeesteem.org](http://www.lifeesteem.org)