

Observa las señales de alarma

Red Flags to Consider

Algunas de las siguientes situaciones podrían presentarse en tu relación, lo cual no significa necesariamente que tu pareja es abusiva. Sin embargo, si muchas de estas situaciones existen, es muy probable que tu pareja esté abusando de tí. En ese caso sería bueno que conversaras con alguien para obtener ayuda. Por otro lado, si muchas de estas situaciones reflejan la manera en que tú te comportas, podría ser que estés abusando de tu pareja. Si es así, sería bueno que conversaras con alguien para aprender a manejar tu enojo y tus emociones.

Tu pareja:

- Ha sido abusivo en una relación anterior. Puede ser que culpe a su ex por el problema.
- Es simpático; entra en tu vida cuando estás en una crisis; aparentemente se hace cargo de todo y las cosas mejoran.
- No quiere conversar o te quita el habla cuando hay un problema.
- Tira las puertas, grita o insulta cuando discuten.
- Se enoja con frecuencia (o con más furor) de lo que parece razonable para la situación.
- Siempre promete cambiar o mejorar su conducta pero no lo hace.
- Parece tener muy baja auto estima y quizás se considere un fracasado a pesar de lo que los demás piensen de su éxito.
- No acepta responsabilidad por los errores que comete en casa, en el trabajo, con la familia, etc.
- Usa tu información íntima o tus inseguridades para lastimarte o humillarte.
- Amenaza con ponerte en evidencia o exponerte frente a tu familia, en el trabajo o con amigos.
- Si es tu caso, dice que no eres realmente una lesbiana, homosexual o bisexual.
- Dice que no eres una mujer o un hombre “de veras”.
- Te culpa por las veces que te grita, te manipula o te lastima.
- Tiene celos de cualquier persona importante en tu vida.
- Piensa que debes pasar todo tu tiempo libre con él o decirle siempre dónde estás.
- Te acusa de mentir sobre dónde has estado y con quién.
- Te acusa de tener amantes.
- Es exigente y usa la fuerza cuando tienen relaciones sexuales.
- No te hace caso cuando le dices que no siga.
- Trata de castigarte rehusando tener relaciones sexuales cuando tú lo deseas.
- Destruye tus cosas o lastima los animales domésticos.
- Compra flores o regalos para demostrar cuánto lo siente, después de haberte lastimado.
- Te manipula amenazándote con lastimarse o matarse.
- Abusa de las drogas o el alcohol.
- Parece tener doble personalidad; en un momento está agradable y simpático y luego enojado, violento o cruel.
- Tiene creencias o valores opresivos: racismo, clasismo, sexismo, homofobia, discriminación contra los discapacitados y te denigra o denigra a otros por ser diferentes.
- Amenaza con golpearte o abofetearte.
- Te patear, golpea, empuja o abofetea.

Para terminar: Si sientes miedo cuando él se enoja o siempre estás tratando de evitar que se enoje y de mantenerlo contento, es posible que tu pareja te esté controlando con su comportamiento. Si no estás segura de lo que está pasando en tu relación, por favor conversa con un consejero para que te ayude a encontrarle sentido a lo que te está ocurriendo.