

EL CICLO DE LA VIOLENCIA

La violencia doméstica no es un incidente de una sola vez. Es un ciclo de comportamientos que se desarrolla con el tiempo. Mientras no todas las víctimas tienen las mismas experiencias, muchas encuentran que la violencia se repite en un ciclo.

¿Qué debo saber?

La mayoría de las relaciones abusivas siguen el “ciclo de la violencia,” que tiene tres etapas: la acumulación de tensión, explosión y luna de miel. La duración de cada etapa puede variar desde sólo segundos hasta varios años. Con el paso del tiempo, la etapa de la luna de miel se acorta cada vez más y los incidentes explosivos se hacen más frecuentes, más violentos, y más peligrosos.

El Aumento de Tensión

Las cosas se empiezan a poner tensas entre ti y tu pareja. Seguido:

- Tu pareja comienza peleas y te grita sin alguna razón o sin ser provocado/a.
- Sientes que no puedes hacer nada correcto y que las cosas pueden explotar en cualquier momento con cualquier cosa mala que ocurra.

La Luna de Miel

El abusador (abusadora) se disculpará, intentará de arreglar las cosas, y tratará de culpar a alguna otra cosa o persona por la explosión. La persona puede:

- Decir “te quiero” o “te amo.”
- Pedir perdón y prometer que no volverá a ocurrir.
- Comprar flores u otros regalos.
- Decir que tú hiciste algo para causar el abuso o culpar otras cosas, por ejemplo, como decir que el alcohol o el estrés causaron su comportamiento.



La Explosión

La tensión es liberada en un arranque o explosión de violencia y puede incluir abuso intenso emocional, sexual, físico o psicológico. La persona puede:

- Abusar físicamente, golpeando, dando patadas, empujando contra la pared o tirando objetos a la víctima.
- Gritarle a la víctima violentamente.
- Violar o asaltar a la víctima sexualmente.
- Amenazar a la víctima con abuso físico o sexual.

¿Qué puedo hacer?

Si tu relación o la relación de alguien que tú conoces parece ser así, tal vez sea una relación abusiva. Break the Cycle puede ayudar. Ofrecemos información confidencial sobre opciones y derechos legales para jóvenes de 12 a 24 años de edad.

You have the right to a safe and healthy relationship..
free from violence and free from fear.