

## ¿ESTÁ CAMBIANDO MI PAREJA ABUSIVA?

Obtener ayuda para parar la conducta abusiva es un primer paso muy importante. Sin embargo, ir con un consejero o ingresarse en un grupo de ayuda sólo funciona si la actitud y la conducta de tu pareja cambian. Probablemente no sea seguro para ti el seguir con tu pareja o tener contacto con él o ella mientras recibe ayuda. Pero, si tú decides permanecer en contacto con tu pareja, tú eres la mejor persona para juzgar si él o ella en realidad ha cambiado.

**¿De verdad ya no es abusiva tu pareja? Contesta “sí” o “no” a las siguientes preguntas para averiguarlo.**

### La persona con quien estoy:

- ¿Me lastima físicamente, aún que la violencia no parezca ser gran cosa, como jalones de cabello?
- ¿Se molesta cuando expreso una opinión diferente?
- ¿Actúa como si el/ella fuera la víctima por tener que cambiar? ¿Piensa que le debo algo por tener que cambiar?
- ¿Descarta cuanto he sufrido por el abuso?
- ¿No toma mis sentimientos en serio, especialmente los que siento por su abuso? ¿Usa pequeñas señales de falta de respeto, tal como voltear hacia arriba cuando hablo?
- ¿Me acusa por nuestros problemas?
- ¿Hace excusas por su comportamiento abusivo, del pasado y presente?
- ¿Sustituye violencia física por lenguaje abusivo o abuso emocional?
- ¿Tiene una actitud posesiva sobre mi y mis acciones?
- ¿Sustituye violencia física con intimidación física, tal como golpear la pared a lado de mí en lugar de golpearme a mí?
- ¿Utiliza la presión y culpabilidad en nuestra vida sexual?
- ¿Utiliza métodos viejos de intimidación, control o humillación?
- ¿Regresa a su conducta abusiva de siempre cuando discutimos?

### ¿Qué puedo hacer?

Si contestaste sí a cualquiera de las preguntas, tu pareja aún tiene que mejorar. Aún que tu pareja haya decidido cambiar, todavía te está lastimando. Esto quiere decir que deberías considerar seriamente dejar la relación y terminar todo tipo de contacto con tu pareja.

Lo más importante es tu seguridad. Decidas permanecer a su lado o no, debes tener un plan de seguridad listo para protegerte mejor. Lee nuestro folleto titulado **Hacer un Plan de Seguridad** para más información.

You have the right to a safe and healthy relationship...

free from violence and free from fear.