

¿ME ESTARÁ DAÑANDO ESTA RELACIÓN?

Todos merecen estar seguros y saludables en sus relaciones. Esto significa el poder hacer tus propias decisiones sobre tu vida y tu salud. Una relación abusiva puede perjudicar tu salud. Toma esta prueba para averiguar si tu salud ha sido afectada por tu relación.

Responde Sí ó No a las siguientes preguntas. Piensa en cómo te has sentido desde que empezaste a salir con tu pareja.

Desde que nuestra relación empezó, he:

- ¿Sentido culpa, ó mal de mí misma/o por algo que ocurrió entre mi pareja y yo?
- ¿Sentido nervios ó preocupaciones frecuentes sin saber por qué?
- ¿Sentido como si estuviera “fura de control” cuando estoy cerca de mi pareja?
- ¿Sentido tristeza y que soy despreciable después de algo que ocurrió dentro de nuestra relación? ¿Tenido dificultad hacer cosas que antes hacia fácilmente, como platicar con amistades, ir a la escuela, ó hacer los quehaceres por mi tristeza?
- ¿Sentido dolores en el cuerpo, como por ejemplo dolores de estomago o cabeza, al pensar en cosas que ocurrieron dentro de nuestra relación?
- ¿Tenido pesadillas sobre algo que hizo mi pareja?
- ¿Parado de disfrutar de la compañía de mi familia y amistades, en ves prefiriendo estar sola/o ó únicamente con mi pareja? ¿Parado de disfrutar de las actividades que antes me gustaban?
- ¿Usado el vicio de fumar, el alcohol, ó las drogas para tratar de superar lo que estaba ocurriendo dentro de nuestra relación?
- ¿Usado el alcohol ó las drogas porque me amenazó mi pareja ó porque él/ella me obligó a hacerlo?
- ¿Tratado de controlar mi peso usando laxantes ó pastillas dietéticas porque mi pareja quería que yo bajara de peso? ¿Tratado de controlar mi peso usando laxantes ó pastillas dietéticas para superar lo que estaba ocurriendo dentro de nuestra relación?
- ¿Ido a la sala de emergencia por algo que ocurrió dentro de nuestra relación?
- ¿Tenido preocupaciones de estar embarazada (si mujer) ó de tener una Infección de Transmisión Sexual al no poder usar un condón ó alguna otra forma de control de natalidad con tu pareja?
- ¿Sentido, en cualquier momento, que mi vida sexual está fuera de mi control?
- ¿Considerado ó intentado suicidarme?

¿Qué puedo hacer?

Si contestaste sí a cualquiera de estas preguntas, podrías estar en una relación que está poniendo tu salud en riesgo. Podría ser más probable que te lastimes, que seas afectada/o por una Infección de Transmisión Sexual, que sufras estrés emocional, ó que consideres el suicidio. Convierte tu salud en tu mayor prioridad. Break the Cycle te puede ayudar a averiguar tus opciones y a asegurar que tengas el apoyo que necesitas.

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