

¿PODRÉ PARAR DE ABUSAR A MI PAREJA?

Si abusas de tu pareja, el primer paso, y también el más difícil, es el aceptar que el abuso es malo. Es importante tomar responsabilidad por el problema y conseguir ayuda para terminarlo. Si tú ya has tomado éste paso, ya vas en buen camino.

¿Qué debo saber?

El cambiar un comportamiento abusivo es un proceso largo y difícil que no puedes hacer solo/a. Es extremadamente importante que busques ayuda profesional para llevarlo a cabo. Aunque no lo sepas, tú te basas en tus creencias y actitudes para justificar el abuso. Con ayuda, tú puedes cambiar éstas creencias y puedes aprender a tratar a tu pareja con respeto.

Recuerda que la violencia física y la violencia sexual no son los únicos tipos de abuso. Podrías estar hiriendo a tu pareja de forma verbal ó emocional, por ejemplo con intimidación, con amenazas, con aislamiento, y con otros medios de control. Deberías estar tomando los pasos necesarios para acabar con todo tipo de abuso. Tomará tiempo para tratar con todo esto, pero necesitas hacer el compromiso para acabar con el abuso inmediatamente.

¿Qué puedo hacer?

- Recuerda que la violencia siempre es una opción. No hay excusas para tu violencia y nadie a quien culpar por tu comportamiento.
- Concéntrate en como tu abuso afecta a tu pareja, a tu familia y a tus hijos. Acepta por completo como has herido gravemente a las personas por las que sientes afecto.
- Acepta las consecuencias de tus acciones. Tu pareja tiene el derecho de obtener ayuda de la policía ó de las cortes. Podrías enfrentar consecuencias legales por el abuso, ya sea con pasar un tiempo en la cárcel ó con una orden de protección.
- Recuerda que no estás solo/a en este momento. Tus amistades y tu familia pueden apoyar tu deseo de cambiar y te pueden ayudar en tiempos difíciles.
- Consigue ayuda de un programa que se enfoque en relaciones abusivas. Un buen programa te ayudará a terminar con el comportamiento violento y a crear una mejor relación entre tú y tu pareja.
- Respeta el derecho de tu pareja de estar seguro/a y saludable mientras consigues cambiar, aunque eso signifique que no puedan estar juntos.
- Porque cambiar es difícil, habrán algunas veces cuando justificarás tus acciones ó que querrás darte por vencido/a. Recuerda que esas personas que en realidad desean cambiar, son más probables de triunfar.

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