

## ¿ESTÁS EN UNA RELACIÓN SANA?

Todos merecen estar en una relación segura y sana. ¿Es tu relación tan sana como tu mereces? Contesta “sí” o “no” a las preguntas siguientes y averigua si tu relación es tan sana como piensas.

### **Mi pareja:**

- ¿Es demasiado celoso/a o posesivo/a?
- ¿Me acusa de ser coqueta/o o de engañarlo/a?
- ¿Constantemente quiere que le llame o me llama para saber donde estoy?
- ¿Me dice cómo vestirme o como arreglarme?
- ¿Trata de controlar lo que hago o a quién puedo ver?
- ¿No permite que hable con ciertas personas o que converse con ciertos familiares o amigos?
- ¿Tiene grandes cambios de temperamento, un minuto está enojado/a y gritándome y al otro es dulce o está arrepentido/a y pidiéndome disculpas?
- ¿Me hace sentir nerviosa/o como que tengo que cuidar todos mis pasos para no hacerlo/a enojar?
- ¿Me critica, me insulta o me hace sentir mal como si nadie más me puede querer?
- ¿Me hace sentir como si no puedo hacer nada bien o me culpa por problemas?
- ¿Me amenaza con lastimarme, lastimar a alguien quien yo quiero (como a mi familia, amigos, o mascotas), o lastimarse a si mismo?
- ¿Me amenaza con destruir mis cosas?
- ¿Me agarra bruscamente, empuja, golpea, me avienta cosas o me lastima de alguna otra manera?
- ¿Rompe, quebra o avienta cosas para intimidarme?
- ¿Me grita o humilla en frente do otras personas?
- ¿Me presiona u obliga a tener sexo o a hacer más de lo que yo quiero?

### **¿Que 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.