

¿ESTÓY EN UNA RELACIÓN ABUSIVA?

Puede ser difícil reconocer que estas en una relación abusiva antes de que pase un serio asalto físico. Sin embargo, existen signos de aviso que te pueden ayudar a identificar una relación abusiva antes de que las cosas se pongan fuera de control.

¿Qué debo saber?

Conoce los signos de aviso. Existen comportamientos abusivos que muchas veces no son reconocidos, que pueden ser advertencias tempranas de que tu relación va por un mal camino.

Aquí hay algunos de los signos de aviso que tú debes recordar:

- Celos extremos
- Humillaciones o menosprecios constantes
- Diciéndote que puedes y que no puedes hacer
- Control financiero
- Posesivo/a o comportamientos de control
- Haciendo falsas acusaciones
- Previniéndote que veas o hables con tu familia o amistades

Recuerda que no todos estos signos existiran en cada relación abusiva. Pero, si tu vez algunas de estas cosas en tu relación, podra ser que tu relación no sea tan saludable como tu mereces. Tambien hay otras cosas que puedes considerar que, cuando combinadas con los comportamientos escritos arriba, puedan ser advertencias. Esto puede ser:

- Historia de comportamientos abusivos en su pasado, especialmente contra una persona que estaban citando
- Cambios extremos de humor
- Temperamento o genio explosivo
- Creencia que el abuso es aceptable en una relación

¿Qué puedo hacer?

Si tú reconoces algunos de estos signos de aviso en tu relación, puede ser que estas en una relación abusiva. Recuerda que tú tienes opciones. Déjale saber a tu pareja que no vas a tolerar el abuso. Haz un plan de seguridad para mantenerte segura/o, decidas o no terminar la relación. Llama a la policía en cualquier momento que estés en peligro o necesites ayuda. Y conoce tus derechos legales, especialmente cuando estés lista/o para dejar la relación.

Si tu relación o la relación de alguien que tú conoces parece ser 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.**