

## ¿Y SI A CASO VEO SIGNOS DE ADVERTENCIA?

Hay pasos que puedes tomar en una relación para prevenir comportamientos abusivos después. Si tomaste nuestro examen **¿Estas en un relación sana?**, y ahora ves signos de advertencia, es probable que empeoren. Aquí hay algunos puntos de cómo mantener tu relación por un buen camino. También deberías considerar terminar la relación para mantenerte segura/o.

### ¿Qué debo saber?

Las relaciones abusivas están basadas en el poder y el control que el/la abusador/a tiene sobre la víctima. En las primeras etapas de una relación abusiva, el abuso no es necesariamente violento. En vez, la pareja abusiva puede ejercer poder y control a través de otros tipos de abuso, como comportamiento posesivo, insultos, acusaciones celosas, gritos, humillaciones y violencia de bajo nivel, como empujones o jalones de pelo. Recuerda que el abuso es una elección. No hay excusa para la violencia o el abuso de cualquier tipo.

### ¿Qué puedo hacer?

Si tú piensas que tu relación tiene niveles bajos de abuso o que se pueda convertir abusiva, mantén tu seguridad en mente. Toma estos pasos hoy mismo porque es probable que el abuso empeore, especialmente si nada se hace ahora para pararlo.

- Establece límites y consecuencias a las acciones abusivas de tu pareja. Dile a tu pareja que dejarás la relación si el/ella no cambia los comportamientos que tú crees que no son saludables o peligrosos.
- Concéntrate en tus propias necesidades. Se clara/o de exactamente como necesitas que cambie tu pareja, cuales comportamientos son aceptables y cuáles no lo son. No aceptes excusas si tu pareja no hace estos cambios.
- Anima a tu pareja a que obtenga ayuda. Un programa consejero o de violencia doméstica puede enseñarle a tu pareja a tener una relación libre de violencia.
- Tu pareja debe de tener una actitud positiva hacia el tratamiento y al cambio. Si tu pareja admite que cualquier abuso es malo, es más probable que el abuso termine.

Recuerda que aunque tú no puedas cambiar a tu pareja, tú puedes hacer cambios en tu propia vida para mantenerte segura/o. Considera dejar a tu pareja antes que el abuso empeore. Decidas o no dejar la relación, asegúrate de usar nuestro guía sobre como **Hacer un plan de seguridad**, para protegerte. Cualquiera sea tu decisión, busca el apoyo de familia y amistades para que no estés sola/o en este tiempo difícil.

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