

¿ESTÁS EN UNA RELACIÓN ABUSIVA?

El AMOR *nunca* se trata de controlar, manipular, avergonzar o lastimar a alguien, física, emocional o verbalmente. AMOR es amable, cariñoso, solidario, alentador, respetuoso y paciente.

Abuso verbal

El abuso verbal es un tipo de abuso emocional que puede ser difícil de identificar. No hay signos físicos en el exterior (hematomas, cortes, cicatrices), pero hay **daños en el interior** (autoestima, tu espíritu, dudas). **El abuso verbal es encubierto (astuto) y está destinado a controlarte**, incluso cuando tu pareja dice amarte.

Es posible que esté experimentando abuso verbal si su pareja:

- Grita, maldice, o le insulta.
- **Te** culpa a ti por **sus** acciones.
- Descarta tus sentimientos. La autoestima es inexistente.

Abuso emocional

El abuso emocional es más que insultos verbales. Es una serie de comportamientos repetidos: **un patrón de insultos, demandas, amenazas, celos, acecho y críticas.**

Es posible que esté experimentando abuso emocional si su pareja:

- Te critica, se burla de ti o cuenta chistes degradantes sobre ti para hacerte sentir estúpido, avergonzado o poco atractivo.
- Muestra celos extremos y posesividad. Intentan mantenerte alejado de tu familia y amigos, necesitan saber dónde estás en todo momento, rastrear la ubicación de tu teléfono, constantemente llaman y envían mensajes de texto, te acusan de hacer trampa y tratan de controlar cada uno de tus movimientos.
- Utiliza amenazas para intimidarlo (amenaza con hacerle daño a usted, a su familia, a sus amigos o mascotas).
- Te mantiene fuera de balance. Están enojados un minuto, disculpándose al siguiente.

Abuso físico

El abuso físico es cualquier comportamiento físico o sexual que causa **daño, cruza sus límites personales o lo obliga a hacer algo que no quiere hacer.** Esto también puede incluir beber alcohol o consumir drogas y cualquier cosa que implique golpear, lastimar o restringir. **Usted tiene derecho a no ser tocado o lastimado.**

Usted podría estar experimentando abuso físico si su pareja:

- Te empuja o, te escupe, agarra tu ropa o te arroja cosas.
- Te agarra para evitar que te vayas o te obliga a ir a algún lado.
- Te regaña para que envíes fotos tuyas desnudas (**sexting**)
- Te obliga a tener relaciones sexuales, tomar drogas, beber alcohol o hacer cualquier cosa que no quieras hacer.

Si usted o alguien que conoce está experimentando abuso, hay ayuda. Puede **llamar** o **enviar mensajes de texto** a estos números las 24 horas del día, los 7 días de la semana:

Línea directa de suicidio y crisis: **llame o envíe un mensaje de texto al 988**

Línea de ayuda para adolescentes que sufren abusos en el noviazgo: **envíe un mensaje de texto con la palabra LOVEIS al 22522 o llame al 1.866.331.9474**

Trevor Lifeline para jóvenes LGBTQ: **envíe un mensaje de texto con la palabra START para 678678 o llame al 1.866.488.7386**

LOCAL - Línea directa de crisis de Turning Point del Área de la Bahía (para hombres, mujeres y niños): **Llame al 281.286.2525 (no envíe mensajes de texto)**

Escanee el código QR para ver los números de teléfono de la línea directa.



Recuerde que siempre puede LLAMAR al 911 si está en peligro inmediato



GCHD.ORG

