



Reconocer Señales de Advertencia y comportamientos saludables y abusivos

Como sobreviviente de un trauma, es fundamental comprender las distinciones entre personas sanas y relaciones abusivas. Esta guía le ayudará a reconocer estas señales de advertencia y le permitirá establecer conexiones más seguras y solidarias. Mereces ser tratado con respeto, cuidado y amabilidad en todas sus relaciones.

Salud y Relaciones Señales de Advertencia y Comportamientos

Las relaciones saludables se basan en el respeto mutuo, la confianza y la comunicación. Fomentan la seguridad, el apoyo y el bienestar emocional.

1. Comunicación:

- Ambos socios se escuchan, expresan sentimientos abiertamente y abordan los desacuerdos con calma.
- Ambos individuos son abiertos sobre experiencias, límites y emociones personales.
- Ambos se sienten escuchados y comprendidos durante las conversaciones.

2. Respeto mutuo:

- Los socios respetan los límites emocionales, físicos y personales.
- Las decisiones se toman juntos; ninguno de los dos domina.
- Los socios fomentan las metas personales y la independencia de cada uno.

3. Soporte y seguridad:

- Los socios ofrecen consuelo y aliento durante tiempos difíciles.
- No hay miedo al daño; ambos se sienten seguros y valorados.
- Ambos socios confían el uno en el otro sin necesidad de tranquilidad o seguimiento constante.

4. Resolución saludable de conflictos:

- Los conflictos se resuelven respetuosamente y ambas partes trabajan para encontrar soluciones.
- Ambos socios admiten errores, se disculpan sinceramente y se perdonan mutuamente.



Señales de advertencia y comportamientos de relaciones abusivas

Las relaciones abusivas implican patrones de control, manipulación y daño. Reconocer estas señales es fundamental para su seguridad.

1. Comunicación:

- Uno de los miembros de la pareja frecuentemente menosprecia al otro o lo menosprecia.
- El abusador manipula a la víctima para que cuestione su realidad.
- Uno de los socios se niega a comunicarse para controlar o castigar.

2. Potencia y control:

- Uno de los socios intenta controlar las acciones o relaciones del otro.
- El abusador aísla a la víctima de las redes de apoyo.
- Celos excesivos o espionaje, acompañados de acusaciones.

3. Intimidación y amenazas:

- El abusador amenaza con dañar a la víctima, a sí mismo o a otros.
- Dañar pertenencias para intimidar o castigar.
- Usar información personal para manipular o avergonzar a la víctima.

4. Abuso emocional y físico:

- Gritos frecuentes o humillaciones a la víctima.
- Golpes, bofetadas o cualquier forma de daño físico.
- Presionar u obligar a la víctima a realizar actos sexuales no deseados.

Cómo responder y protegerse

Reconocer estos signos es el primer paso para protegerse. Algunas acciones clave a tomar:

1. Establecer límites

2. Busque apoyo:

→ Amigos y familiares

→ Terapeutas/Consejeros

→ Líneas directas y refugios: muchas organizaciones brindan apoyo confidencial a quienes se encuentran en situaciones de abuso.



3. Mantenga un registro:

→ Documente cualquier incidente de abuso. Esto puede resultar útil si busca apoyo legal o de otro tipo.

4. Cree un plan de seguridad:

→ Sepa dónde ir, a quién contactar y guarde los documentos importantes en un lugar seguro.

Conclusión

Reconocer conductas saludables y abusivas es clave para recuperar el control de su vida y su bienestar. Confía siempre en tus instintos y prioriza tus seguridad. Mereces relaciones llenas de respeto y cuidado. La ayuda es disponible y usted tiene la fuerza para construir un futuro más saludable para usted.

Recursos

- **Linea Nacional de Violencia Domestica : 1-800-799-SAFE (7233)**

www.thehotline.org

- **RAINN (Red Nacional de Violacion, Abuso y Incesto) :**

1-800-656-HOPE (4673) | www.rainn.org

- **Linea directa de agresión sexual: 1-800-656-HOPE (4673)**

- **Localizador de refugios para victimas de violencia domestica:**

www.domesticshelters.org