

## Quince señales de alerta de una relación abusiva

- 1. Ejercer presión para comenzar una relación rápidamente:** Es muy intenso diciendo, “Nadie me ha hecho sentir tan amado antes.” Un abusador presiona a una mujer para un compromiso exclusivo casi inmediatamente.
- 2. Celos:** Excesivamente posesivo; llama o manda mensajes constantemente, visita inesperadamente, impide que vayas al trabajo porque “podrías encontrar a alguien más,” controla el kilometraje de tu carro, acusa a su víctima de ser infiel.
- 3. Controlador:** Controla lo que haces, con quien te encuentras, controla las finanzas o si tienes permiso de trabajar o no. Controla lo que pasa en la casa. Te cuestiona intensamente.
- 4. Expectativas poco realistas:** Espera que seas la mujer perfecta y que satisfagas todas sus necesidades. Espera que hagas más de lo que eres capaz.
- 5. Aislamiento:** Trata de distanciarte de tu familia y tus amigos; acusa a las personas que te apoyan de “causar problemas.”
- 6. Echa la culpa a lo demás por sus problemas o errores:** Al jefe, a ti – siempre es la culpa de otros cuando se comporta en una manera abusiva o cuando algo va mal.
- 7. Hace responsable de sus sentimientos a todo lo demás:** El abusador dice: “Me haces enojar” en lugar de “Estoy enojado”, o “Me lastimas porque no haces lo que te digo.” No tan obvio es la afirmación: “Me haces feliz.”
- 8. Hipersensibilidad:** Se ofende con facilidad, diciendo que se lastimaron sus sentimientos cuando realmente está enojado. Despotrica acerca la injusticia de las cosas que simplemente son parte de la vida.
- 9. Crueldad a los animales y a los niños:** Mata o castiga a un animal brutalmente. También puede que espere que los niños hacen cosas que son mucho más allá de sus capacidades (nalguea a un niño de dos años por mojar un pañal o molestarlos hasta que lloren.)
- 10. Uso de fuerza “jugando” durante el sexo:** Le gusta arrojarte o agarrarte contra tu voluntad durante el sexo; dice que le excita la idea de violación.
- 11. Abuso verbal:** Te critica o dice cosas descaradamente crueles e hirientes; te degrada, maldice, te llama nombres feos. Esto también puede incluir privación del sueño, despertándote con abuso verbal implacable.
- 12. Roles de género rígidos:** Espera que le sirvas, obedezcas y te quedes en la casa. No te ve como su igual, ni te respeta.
- 13. Cambios repentinos de su humor:** Cambia de dulcemente amoroso a explotando violentamente en cuestión de minutos, o aun más confuso, dentro de segundos.
- 14. Abuso en el pasado:** Admite que ha pegado a mujeres en el pasado, pero dice que le hicieron hacerlo, o que la situación lo provocó.
- 15. Amenazas de violencia:** Hace declaraciones como, “Si yo no puedo estar contigo, nadie más tampoco”, o, “Podría matarte,” luego las descarta con “Todos hablan así”, o, “No quise decir eso.”