

ENFOQUE DE LA VERDAD

sobre la violencia de pareja

EL ESPECTRO DE LAS RELACIONES

Todas las relaciones existen en un espectro que va desde lo saludable a lo abusivo, con lo no saludable en algún punto intermedio.

LAS RELACIONES SALUDABLES SE BASAN EN LA IGUALDAD Y EL RESPETO.

Toman decisiones juntos y pueden hablar abiertamente sobre cualquier tema que estén afrontando, como problemas de relación y opciones sexuales. Disfrutan de pasar tiempo juntos, pero pueden ser felices separados.

- respeto
- buena comunicación
- confianza
- honestidad
- igualdad

LAS RELACIONES NO SALUDABLES SE BASAN EN INTENTOS DE CONTROLAR A LA OTRA PERSONA.

Una persona intenta tomar la mayoría de las decisiones. Puede presionar a su pareja sobre el sexo o negarse a ver cómo sus acciones pueden hacerla herir. En una relación no saludable, sientes que solo debería pasar tiempo con su pareja.

- interrupciones en la comunicación
- presión
- deshonestidad
- luchas por el control
- comportamiento desconsiderado

LAS RELACIONES ABUSIVAS SE BASAN EN UN DESEQUILIBRIO DE PODER Y CONTROL.

Una sola persona toma todas las decisiones, sobre las opciones sexuales, los grupos de amigos, los límites, incluso lo que es verdad y lo que no. Pasan todo el tiempo juntos y sienten que no pueden hablar con otras personas, especialmente sobre lo que realmente está sucediendo en su relación.

- acusaciones
- malos tratos
- culpabilización
- presión de aislamiento
- manipulación

POR QUE SE QUEDA LA GENTE

Quienes nunca han tenido que lidiar con el abuso en una relación de pareja se preguntan a veces por qué los sobrevivientes no se alejan sin darse cuenta de que poner fin a una relación abusiva es mucho más complicado que otras rupturas. Una de las formas más sencillas de apoyar a los sobrevivientes es comprender por qué no pueden irse.

- baja autoestima
- miedo a las consecuencias
- normalización de entornos abusivos
- vergüenza por haber hecho algo mal
- intimidación por amenazas verbales o físicas

Ver más detalles en www.thehotline.org

APOYANDO A SU HIJO

Ser padre de una persona que está en una relación de pareja abusiva hace que una situación difícil sea aún más difícil. Saber o incluso sospechar que su hijo está en una relación abusiva puede ser aterrador y frustrante.

Comprender cómo apoyarlos con amor y sin prejuicios le ayudará a mantener la conexión que sus hijos necesitan para sentirse cómodos al pedir ayuda.

Si está listo para ayudar a alguien afectado por abuso en el noviazgo en su vida (o desea obtener más información sobre cómo podría ser el apoyo), visite loveisrespect.org para iniciar una conversación, obtener apoyo de expertos, recursos de seguridad y más.

Extractos tomados de www.loveisrespect.org