

Cuestionario de autocontrol de relaciones

Una respuesta honesta a las siguientes preguntas puede ayudarlo a determinar si está en una relación de violencia doméstica.

¿Su socio –

- ¿Te avergüenzas o te burlas frente a amigos y familiares, o en privado?
- ¿Menospreciarte o decirte que eres estúpido o incapaz de hacer cosas?
- ¿Usar drogas o alcohol como excusa para decir cosas hirientes o para abusar de usted?
- ¿Amenaza con lastimarlo a usted, a sus hijos, mascotas, familiares, amigos o a sí mismos?
- ¿Te hacen tener relaciones sexuales o hacer cosas sexuales que no quieres hacer?
- Interrogarte intensamente sobre con quién hablaste y dónde estabas; controlar todo el dinero;
- ¿Insistes en que pidas permiso para ir a cualquier parte o hacer algo?
- Tratarlo bruscamente: puñetazo, empujón, bofetada, mordedura, patada, asfixia o golpea;
- ¿Destruir propiedad personal o tirar cosas?
- ¿Te culpan por cómo se sienten o actúan?

Y tú–

- ¿Te quedas callado cuando tu pareja está cerca y sientes miedo de hacerlo enojar?
- ¿A menudo pones excusas a otras personas por el comportamiento de tu pareja?
- ¿Crees que puedes ayudar a tu pareja a cambiar si solo cambiaste algo de ti mismo?
- ¿Sientes que no importa lo que hagas, tu pareja nunca está contenta contigo?
- ¿Quedarse con su pareja porque tiene miedo de lo que su pareja haría si rompiera?
- ¿Reducir el tiempo que pasas con tus amigos y familiares porque a tu pareja no le gusta que los veas?
- ¿Sientes que te estás aislando cada vez más?
- ¿Te encuentras explicando moretones a familiares o amigos?

Si respondió "Sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, es posible que esté en una relación abusiva.