

Señales de advertencia de que su relación puede ser abusiva:

La pareja es celosa y posesiva contigo. Intenta controlar a dónde vas y a quién ves. Te aísla de familiares y amigos.

Es tan aterrador que te preocupa cómo reaccionará él / ella a las cosas que dices o haces. Tiene acceso y/o una obsesión con las armas.

Hace amenazas de suicidio.

El final de la relación es inminente. El perpetrador cree o sabe que la víctima está en una nueva relación. Incidentes previos de estrangulamiento.

Amenazas de dañar o matar a la víctima o a los seres queridos de la víctima, incluidos los animales.

El perpetrador está experimentando pérdidas significativas: pérdida de vivienda, empleo, custodia, muerte reciente de alguien cercano, pérdida percibida de control y / o pérdida de mecanismos de supervivencia.

Antecedentes de uso/abuso de drogas/alcohol.

Antecedentes de violencia de persona a persona. (Violencia doméstica o violencia no doméstica). Hay acciones legales pendientes.

Evidencia de estilo de vida "parasitario o enredado": el perpetrador depende de la víctima (emocional, financiera, física y / o para la interacción / apoyo social).

Indicios de descomposición: la vida del perpetrador está en espiral descendente, quiere verlo "por última vez", cambios negativos en las actividades del perpetrador y la salud mental.

Qué hacer si puede estar en una relación abusiva:

Obtenga ayuda hoy. Hay grupos de apoyo, líneas directas, terapeutas y agencias sin cita previa que pueden ayudar y proporcionar recursos.

Cree un plan de seguridad.

Considere obtener una orden de protección civil.

Siempre marque el 911 en caso de emergencia y reporte el abuso.

El abuso puede ser acciones físicas o tormento emocional. Establezca un plan de seguridad si está o planea dejar una relación abusiva.

Tenga en cuenta que algunas opciones de planificación de seguridad pueden no ser las mejores para usted y su situación.