

# ESTAS EN PELIGRO

(Are you in Danger?  
Domestic Violence information)

**Un compañero violento es peligroso. Si te encuentras en una relacion abusiva, sal de ella.**

## Formas de Abuso

- **Físico** -- acciones que causan dolor físico o daños, tales como golpes, empujones o pellizcos.
- **Emocionales** -- acciones que causan perdida de la auto estima, tales como gritos, insultar o criticar.
- **Psicológicos** -- acciones que crean miedo , como el aislamiento o las amenazas.
- **Sexuales** -- actos de naturaleza sexual no consentidos.

## Comportamientos característicos de parejas abusivas

- Celos
- Comportamiento controlador
- Expectativas no realistas
- Aislamiento
- Culpabilizar a otros de problemas
- reprochar a otros por sentimientos
- Hipersensibilidad
- Crueldad con animales o niños
- Abuso verbal
- Roles Sexuales rígidos
- Personalidad Jekyll y Hyde
- Abusos en el pasado
- Señales de violencia
- Romper o dañar objetos
- Uso de la fuerza durante discusiones
- Constantemente controlando la pareja
- Abusa sexualmente a la pareja

## Derechos de pareja

### YO TENGO DERECHO A:

- Recibir un trato de respeto.
- A mi cuerpo, mis pensamientos, mis opiniones y a mi propiedad.
- Mis necesidades son igual de importantes que las de mi pareja.
- No soy responsable de su comportamiento.
- Mantener a mis amigos.
- Crecer como persona.
- Cambiar de opinion.
- Decidir cuanto tiempo quiero pasar con mi pareja
- Pagar mi parte
- Afirmarme a mi

- No recibir abuso físico, emocional, psicológico o sexual.
- Romper, dejar de quererle y dejar esa relación.

**Lo que las Víctimas de Violencia Doméstica Necesitan saber:**

- El abuso no es culpa tuya.
- Tu no mereces que abusen de ti.
- Tu no puedes cambiar a alguien que abusa.
- Quedarte con tu pareja no detendrá el abuso.
- Con el tiempo, el abuso siempre empeora.
- Si te quedas, piensa como estar a salvo cuando el abuso se repita.

**Si tu estas en una relación abusiva, encuentra a un amigo o a un familiar en el que confíes y explícaselo todo. Llama al centro local de tu comunidad, o contacta una organización nacional que pueda ponerte en contacto con un centro de ayuda.**