

EXAMEN SOBRE LA RELACIÓN: ¿ESTOY SIENDO ABUSADO(A)?*

INSTRUCCIONES: Asigne el número de puntos que mejor refleje su experiencia

0 PUNTOS – Nunca o No Aplica **1 PUNTO – Rara vez** **2 PUNTOS – A veces** **3 PUNTOS – Con frecuencia**

MI PAREJA:

- | | |
|---|--|
| ☐ se burla de mí de forma hiriente, en público y en privado | ☐ vendió mi carro, me quitó mi licencia o no arregla mi carro |
| ☐ me insulta llamándome “estúpido(a)” o “puto(a)” | ☐ me ha amenazado con lastimarme |
| ☐ es celoso(a) con mis amigos, familiares o compañeros de trabajo | ☐ ha amenazado que lastimará a mis hijos |
| ☐ se enoja sobre la ropa que me pongo o el estilo de mi cabello | ☐ ha lastimado a mis hijos |
| ☐ me espía, llamándome, pasando en su carro por donde estoy o haciendo que alguien lo haga | ☐ ha amenazado que lastimará a mis mascotas |
| ☐ insiste en saber con quien hablo en el teléfono | ☐ ha lastimado a mis mascotas |
| ☐ me culpa por sus problemas o por su mal genio | ☐ ha amenazado que lastimará a mis amigos y familiares |
| ☐ se enoja fácilmente, dejándome ansioso(a), sin saber qué hacer o qué no hacer | ☐ ha lastimado a un amigo o familiar |
| ☐ tira o destruye cosas cuando está enojado(a) | ☐ ha amenazado con cometer suicidio si me voy |
| ☐ le pega a las paredes, conduce peligrosamente o hace otras cosas para asustarme | ☐ me ha pegado con las manos o con los pies – cacheteado, golpeado, pateado |
| ☐ toma en exceso o usa drogas | ☐ me ha pegado con un objeto o me ha amenazado con un arma |
| ☐ insiste en que yo beba o use drogas cuando ellos(as) lo hacen | ☐ me ha causado heridas visibles – moretones, verdugones, laceraciones |
| ☐ me acusa de estar interesado(a) en otro(a) | ☐ me obliga a tener sexo cuando no quiero |
| ☐ lee mis correos electrónicos, revisa mis espacios o cosas personales (por ejemplo, mi cartera) | ☐ me obliga a hacer cosas en el sexo que no quiero hacer |
| ☐ no me deja conseguir un trabajo o encuentra formas de causarme problemas en el trabajo | ☐ ha tenido problemas con la policía |
| ☐ no me da acceso al dinero, me mantiene en deuda o tiene “secretos de dinero” | ☐ actúa de una forma en frente de otros y de otra cuando estamos solos |
| | ☐ o no me quiere decir, o miente sobre sus relaciones anteriores |

Y, YO:

- | | |
|---|--|
| ☐ he tenido que curarme solo(a) las heridas que me causó mi pareja | ☐ ya no veo a algunos de mis familiares debido a mi pareja |
| ☐ he tenido heridas lo suficientemente serias como para buscar tratamiento – doctor, hospital, clínica, paramédico | ☐ he pensado en llamar a la policía debido a un incidente de violencia |
| ☐ me siento aislado(a) y solo(a) y no tengo a nadie con quien hablar | ☐ he llamado a la policía en una o más ocasiones |
| ☐ he perdido amigos debido a las acciones de mi pareja | ☐ tengo miedo de llamar a la policía por las amenazas que me ha hecho mi pareja |

AÑADA LOS PUNTOS DE CADA DECLARACIÓN PARA OBTENER SU PUNTUACIÓN FINAL _____

¿QUÉ SIGNIFICA MI PUNTUACIÓN FINAL?

0-17: Generalmente No-abusivo

Este tipo de tensiones ocurren de vez en cuando en una relación; sin embargo, NO cometes el error de ignorar un incidente o una amenaza de violencia, no importa qué tan aislado sea.

18-58: Moderadamente Abusivo

Una relación que experimenta la violencia al menos de vez en cuando. Esto podría ser una relación en donde la violencia a penas comienza. En una nueva relación, hay buenas razones para pensar que esto va a escalar a formas más serias y podría ocurrir con más frecuencia.

59-95: Seriamente Abusivo

Esto es una relación seriamente abusiva que puede, bajo presión externa, o bajo la repentina tensión de una emergencia familiar, convertirse en una peligrosamente severa. Las heridas graves son muy probables si es que no han ocurrido ya. Considere buscar ayuda, o irse.

96 o más: Peligrosamente Abusivo

Si vives con el/la agresor(a), aun con más razón debes considerar la opción de irte, al menos temporalmente, mientras que consideras que hacer después. La violencia no se va a arreglar sola ni va a desaparecer milagrosamente. Al pasar del tiempo, hay una buena probabilidad de que tu vida y/o la vida de tus hijos esté en peligro.

* de Asistencia y Colección de Recursos para el Abuso, la Violación y la Violencia Doméstica (A.A.R.D.V.A.R.K. por sus siglas en inglés) en <http://www.aardvark.org>

JÓVENES PODEROSOS: ROMPE TU SILENCIO, ¡¡ALTO A LA VIOLENCIA!!

¿CONOCES A ALGUIEN QUE ESTÁ SIENDO ABUSADO(A)?

No hay manera de saber de seguro si alguien está experimentando la violencia doméstica o de pareja. Los agredidos, y los agresores, vienen en todos los géneros, formas, tamaños, colores, grupos étnicos, clases sociales, orientaciones sexuales y tipos de personalidad. Las víctimas no siempre son personas pasivas con poca autoestima, y los agresores no siempre exhiben una conducta que frecuentemente sea violenta u odiosa hacia sus parejas en frente de otros. La mayoría de las personas que experimentan la violencia de pareja no le comentan a otros sobre lo que pasa en sus casas o en sus vidas personales. ¿Así que cómo puedes saber?



La violencia puede venir en forma de abuso físico, sexual, emocional o mental. **Tiende a ocurrir en un ciclo que tiene cuatro fases.**

BUSCA ESTAS SEÑALES O "BANDERAS ROJAS" EN EL AGRESOR:

- Muestra una conducta celosa o controladora
- Amenaza con violencia y muestra crueldad hacia los animales o los niños
- Culpa a otros por los problemas y minimiza el comportamiento abusivo
- Tiene una personalidad como la del "Dr. Jekyll y el Sr. Hyde"
- Presiona a la persona abusada para que se involucre rápidamente
- Aísla a la persona que está siendo abusada de sus familiares y amigos
- Usa la coerción sexual, "desprecios," y la presión por otros para intimidar

QUÉ HACER SI TE CONVIERTES EN UNA VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA O DE PAREJA

Tienes el derecho a sentirte seguro de las amenazas y la violencia, pero TÚ tienes que tomar el primer paso. **Darte cuenta de que no es tu culpa — puedes cambiar tu situación.**

Llama a la policía o al 9-1-1. Asegúrate de estar a salvo en contra de más violencia. Si piensas que estás en peligro inmediato, sal de la casa y llévate a tus hijos contigo. También llévate tus documentos importantes, como tu licencia de conducir, certificados de nacimiento, el registro del vehículo, etc.

Busca atención médica. No trates de curarte tu mismo(a)—podrías estar más herido(a) de lo que crees.

Guarda toda la evidencia (pruebas) del abuso que puedas, incluyendo fotografías de tus heridas. Puede que las necesites si decides demandar.

Busca asistencia de amigos, familiares, la iglesia, y/o un profesional al que le puedas hablar sobre tu situación. Comunícate con tu refugio local, una agencia de servicio social, un grupo de apoyo o un centro de asistencia para víctimas. No rechaces ayuda inventando excusas, evadiendo a los que tratan de ayudar o desechando el material informativo sobre la violencia doméstica que otros te dan.

Vete a un lugar seguro, aunque sea por poco tiempo y mantén los teléfonos importantes a mano (plan de seguridad informal).

Llama a una línea directa de la violencia o busca más información en línea.

Llama a la Red de Maryland Contra la Violencia Doméstica al 800-MDHELPS (634-3577)
www.mnadv.org

O Llama al 2-1-1 de Maryland (Marque 2-1-1)
www.211md.org



JURA QUE JAMÁS...

... cometerás o tolerarás actos de violencia, permanecerás cayado o harás excusas para los abusadores, ¡¡ni que te quedarás en una relación abusiva!!